COSMO Iunie 2017

# COSMOPOLITAN

O plajă de accesorii pe val!

## Cel mai SEXY preludiu

24 ore de excitare treptată = plăcere garantată

## Baywatch!

Kelly Rohrbach

Totul despre noua zeiță în bikini roșu

## TEXTING DILEMA?

Cum îi decodezi rapid intențiile

## Viața în Rozé

{ Savurează machiaje în culorile vinului }

*Ediție dedicată sportului!*

# Love your Body

## S.O.S. MELANOM

Depistează-l la timp, protejează-te ACUM

## Comeback în formă

Tonifiază-ți corpul în doar câteva minute pe zi

**VARA ISPITELOR**

5 rețete DIY de înghețată pe băț (îți vei linge degetele)

IUNIE 2017 ✶ 8,99 LEI

5 948364 180677 06 >

COSMOPOLITAN.RO

BURDA ROMÂNIA

NR. 6 (208/2017)

CELLINI
THE WATCH AND JEWELLERY NETWORK

SKIN

swatch
SWISS MADE

# COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!


REDACTOR-ȘEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tîrcă**
SENIOR EDITOR: **Roxana Dobriță**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Doboș**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Aliman, Ileana Avram, Vlad Tăușance**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea, Bogdan Petrice**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
**E-mail:** cosmopolitan@burda.ro
**Tel.:** 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
**Abonamente tel.:** 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

**ADMINISTRATOR:** Sandrin Apostoloiu
**PUBLISHER:** Daniel Secărea
**EDITORIAL DIRECTOR:** Susana Pletea
**GROUP MANAGER ADVETISING:** Florentina Păuna-Lauda
**ADVERTISING SALES MANAGER:** Maria Burnea
**MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR:** Alina Gavrilă
**CHIEF DIGITAL OFFICER:** Daniel Secăreanu
**FOTOEDITOR:** Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro**
**DISTRIBUȚIE:** **Burda România** distrib@burda.ro
**ISSN: 1583-6509**

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
**SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang** jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siclari** mariolina siclari@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/IRLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

FOTO: JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.

**Snack-ul lunii:**

## ÎNGHEȚATA!

Să-ți faci singură înghețată pe băț e mai ușor decât pare... dar dacă nu te descurci sau ești în mare întârziere și vrei să faci impresie bună invitaților, poți construi mini-burgeri, ca în imagine. Îți trebuie doar mai multe tipuri de înghețată vrac, biscuiți rotunzi și aparatul ăla făcut cupe (știi tu, ca la toneta de înghețată). Acestea fiind spuse, delicioase și răcoritoare, înghețatele și rețetele lor te așteaptă la pagina 133! Poftă bună!


HEARST INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne
SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang
SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: Chloe O'Brien
FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll
INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR: Jacquelyn Galgey

**Editor, Argentina:** María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor**, Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America:** Paulina Canales Lopez **Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Cecilia Muzquiz Herrero **Editor, Sri Lanka Editor, Turkey:** Ozlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Pirateria intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.



Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT în perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

**Life.**
**Spend it well.**

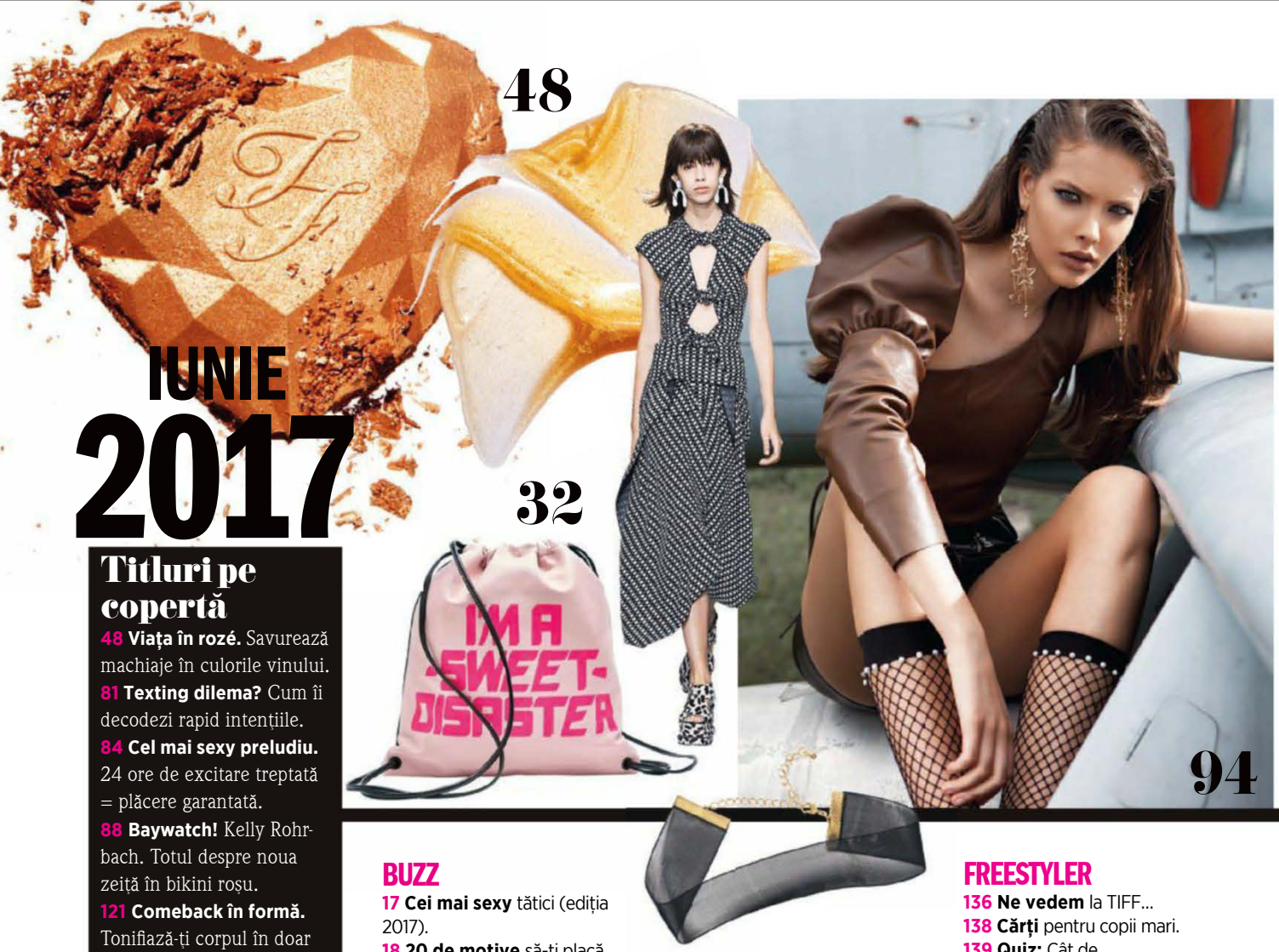
MARKS &
SPENCER

LONDON

Cool și stylish, ținutele din in
sunt un prilej de sărbătoare în fiecare zi.

BĂNEASA SHOPPING CITY • BUCUREȘTI MALL • MEGA MALL • PLAZA ROMANIA • CITY PARK CONSTANȚA • FELICIA SHOPPING CENTER IAȘI

# IUNIE 2017




## Titluri pe copertă

**48 Viața în rozé.** Savurează machiaje în culorile vinului.
**81 Texting dilema?** Cum îi decodezi rapid intențiile.
**84 Cel mai sexy preludiu.** 24 ore de excitare treptată = plăcere garantată.
**88 Baywatch!** Kelly Rohrbach. Totul despre noua zeiță în bikini roșu.
**121 Comeback în formă.** Tonifiază-ți corpul în doar câteva minute pe zi.
**128 S.O.S. Melanom.** Depistează-l la timp, protejează-te acum.
**133 Vara ispitelor.** 5 rețete DYI de înghețată pe băț (îți vei linge degetele).

**FASHION DIRECTOR: AYA KANAI**
**FOTOGRAFII DE JAMES MACARI**
Kelly poartă: Costum de baie, Eres. Cercel, Kismet by Milka. Colier, inele, Bulgari.

## BUZZ

**17 Cei mai sexy** tătici (ediția 2017).
**18 20 de motive** să-ți placă luna iunie.
**20 Confesiuni.** Ar trebui să mă maturizez?
**21 Feminista lunii:** Gal Gadot.
**22 Când limita** dintre artă și modă dispare.
**24 Golan.** Pe ritmuri de electro.
**25 COSMO Guy:** Charlie Hunnam.

## STYLE

**27 Cele mai hot** accesorii ale sezonului.
**32 Alege-ți rochia** de vară!
**36 True blue:** denimul la putere.
**38 Cupluri** stylish.
**40 Ceasurile** care îți completează stilul.
**41 Style wars:** Cămașa de vară.
**42 Lecția de istorie:** halatul de stradă.

## BEAUTY

**47 În trend:** rujul-creion.
**54 Colorare profesională** — la tine acasă!
**58 Totul despre mărirea** buzelor.
**60 Cum îți pui privirea** în evidență.
**61 Cele mai hot** știri de frumusețe.
**62 Happy feet.**
**63 Bunătăți** accesibile de vară.

## #SELFIE

**65 Ieși mai mult** pe-afară!
**66 Sportul,** din nou în trend.
**70 Cum scapi** de întârziatul cronic.
**74 Alungă** grijile financiare.
**76 Anturaj** de vedetă.

## LOVE BITES

**86 Manthropology.**

## FEATURES

**94 #SuperMarketing.**
**104 High Fly.**
**114 Perechi** ideale.

## SUPERBODY

**126 Efectele** nocive ale zahărului.

## FREESTYLER

**136 Ne vedem** la TIFF...
**138 Cărți** pentru copii mari.
**139 Quiz:** Cât de încrezătoare ești?
**142 Întrebarea** lunii.

## RUBRICI PERMANENTE

**10 Editor's** note.
**14 Dragă COSMO...** Scrie-ne!
**140 Horoscopul** lunii.
**143 Adrese.** Harta ta de shopping.

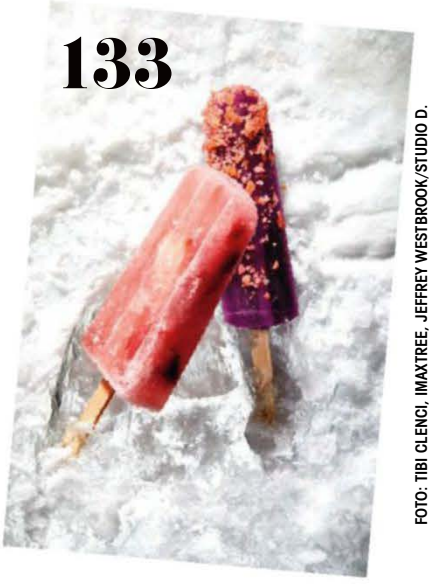
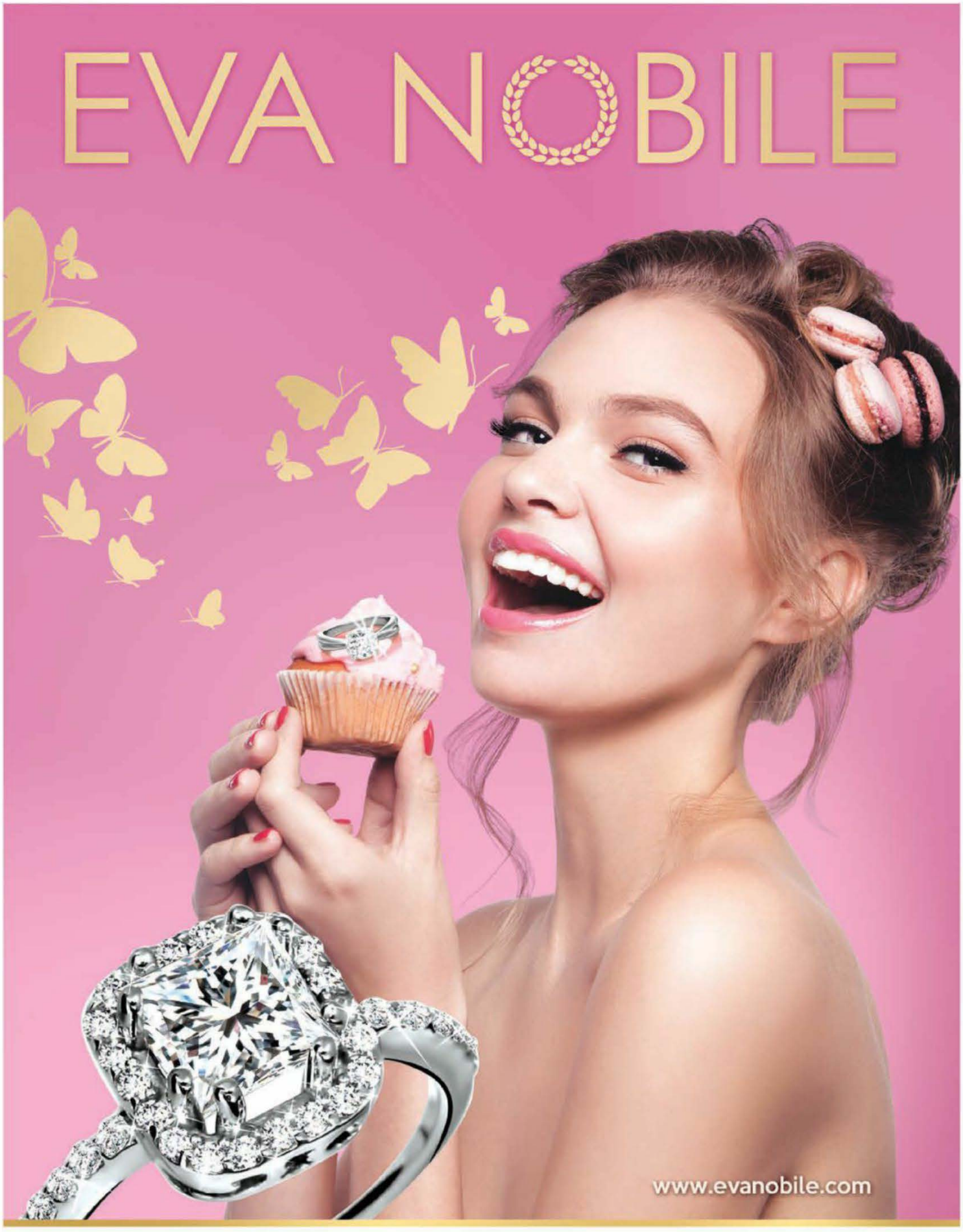



FOTO: TIBI CLENCI, IMAXTREE, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.




CELLINI
THE WATCH AND JEWELLERY NETWORK

# COSMO QUIZ

Cel mai sexy personaj din *Baywatch*-ul original:

Brody

Emoji-ul pe care-l folosesc cel mai des:

În geanta mea de plajă găsești:

Jeleuri, ulei de cocos, o carte

Cel mai recent mesaj text a fost către:

sora mea

Și i-am scris:

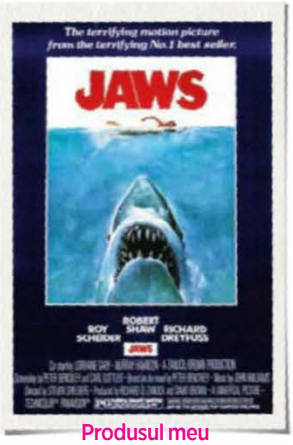
Yo, poți, te rog mult, să-mi pui hainele în uscător?

Replica mea preferată dintr-un film:

"Adică e greu sau ce?" răspunsul lui Elle Woods când a fost întrebată: "Ai luat la Dept, la Harvard?!"

Primul film interzis minorilor pe care l-am văzut a fost:

Jaws intră la categoria asta? Ar trebui.




Produsul meu de beauty re ios:

cel mai p t

Uleiul de cocos, îl folosesc pentru orice

Costum de baie, Eres

Continuă să faci ce-ți place!
Xoxo
Kelly Rohrbach

FOTO: JAMES MACARI. STILIST: AYA KANAI. HAIRSTYLE: DJ QUINTERO FOLOSIND KERASTASE PARIS AURA BOTANICA PENTRU STATEMENT ARTISTS. MAKEUP: GENEVIEVE PENTRU SALLY HARLOR. MANICHIURĂ: MICHINA KOIDE FOLOSIND CHANEL LE VERNIS. FOTO STOCK: GULIVER GETTY IMAGES (4), REX FEATURES. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

# Descoperă NESCAFÉ 3in1 PICCOLINO

## prima ta cafea 3in1 scurtă!

Un gust intens de cafea,
un strop de lapte și un pic de zahăr.

Totul începe cu NESCAFÉ

# MIȘCARE, CEVA CE MULTĂ LUME N-ARE

**MI-AM PETRECUT CEA MAI MARE PARTE** din viață convinsă fiind că sala de fitness nu e pentru mine. Făceam nazuri declarându-mă adepta unor alte forme de mișcare, mai creative, mai amuzante... Dar acum îmi dau seama că era doar un pretext, fiindcă nu reușeam să mă țin de niciuna. Vedeți, eu fac parte din categoria ignorantă la care face aluzie colaboratoarea noastră, Alina Aliman, în articolul ei, *Sportul, o nouă modă* (p. 66) — vreau să zic, din categoria de oameni care nu ar fi alergat nici după un tramvai, darămite aiurea prin parc sau (ce plicitisitor!) pe bandă. Și nu fiindcă nu înțelegeam importanța sportului pentru sănătate, ci dintr-un soi de delăsare instalată comfortabil pe fondul norocului de a fi dăruită genetic cu o siluetă armonioasă. Dar, vorba aceea — totul e așa funny și mișto, până când nu mai încapi în blugi. Așa m-am apucat eu de sport, de nevoie: fiindcă nu voiam să schimb un dulap de haine cu unele cu două măsuri mai mari, fiindcă ajunsesem să mă rușinez când „trebuia" să mă dezbrac în fața iubitului meu... De fapt, fiindcă ajunsesem să nu mă mai recunosc în oglindă. Abia după ce, la prima alergare prin parc, mi-a luat doar vreo 200 m ca să ajung să simt că îmi ia foc capul — și asta în condițiile în care nu fumez, nu mănânc ceafă de porc la micul dejun, n-am alte vicii și dorm bine noaptea — am realizat cu stupoare cât de *out of shape* eram și ce greu avea să-mi fie să revin la condiția fizică din prima tinerețe. Pe acelea dintre voi care au parte acum de aceeași neplăcută epifanie le asigur că secretul reușitei este constanța. Și că nu este atât de greu. Tot ce trebuie să faci este să îți iei o pereche de „adidași" și inima în dinți... și să lucrezi treptat. Puțin câte puțin, de două ori pe săptămână. Sau de trei ori. Sau de câte ori simți tu nevoia. În altă ordine de idei, autoarea articolului antemenționat are dreptate — „adidașii" sunt pe lista de shopping a tuturor fashionistelor care se respectă, este, într-adevăr, la modă să faci sport și, mai nou, toată lumea își face selfie-uri la sală, la jogging, la pilates. Dar, serios acum, când a mai avut un trend din modă și beneficii atât de importante pentru sănătatea noastră fizică și psihică?

Diana

**Scrie-mi pe:** diana.colcer@burda.ro
**Urmărește-mă pe Instagram:** @dianacolcer

FOTO: STUDIO D.

**Pentru doza ta zilnică de COSMO...**
**Intră pe:** www.cosmopolitan.ro **Dă-ne like pe Instagram:** @cosmopolitanromania, **Facebook:** www.cosmopolitan.ro **și Snapchat:** cosmopolitanro

# Aquatique

APĂ MINERALĂ NATURALĂ
PLATĂ OLIGOMINERALĂ

Izvor de frumusețe

*Un produs de calitate*
ROMAQUA GROUP BORSEC

# VARA ÎNCEPE CU ESCADA FIESTA CARIOCA

25 de ani de dor de ducă și poftă de vară încapsulați într-o singură sticlă.

**Într-o piață de fructe și flori din însoritul Tenerife, William Andrews, Director & Technical Expert, Fragrance Communication la Coty, ne poartă într-o călătorie aromată.**

**NU SE POATE SĂ NU TE FI LĂSAT CUCERITĂ MĂCAR O DATĂ DE AROMA AMEȚITOARE A UNUI PARFUM ESCADA SUMMER.** Eu am avut cel puțin cinci dintre ele și încă mai păstrez sigilată o sticlă de Escada Marine Groove, în speranța că o voi lua cu mine în excursia cu barca în jurul lumii, la care visez de când eram mică. Cu ilustrațiile lor viu colorate și accentul pe suculente note fructate, aceste minunate arome de vară au reprezentat o inovație în industria parfumurilor, în 1993, atunci când au apărut, și au devenit repede asociate ideii de vară absolută, vacanță exotică și escapism.

Inspirate de celebra fondatoare a brandului Escada, Margaretha Ley, care era pasionată de călătorii și obișnuia să colinde prin cele mai îndepărtate destinații de pe glob în căutare de noi aventuri sub soarele torid al verii, parfumurile Escada din linia estivală sunt create special pentru a „captura" esența colorată, vibrantă și eliberatoare a verii. Extrasele de fructe gustoase și zemoase în combinație cu amețitoare note florale adunate de pe tot mapamondul conferă parfumurilor de vară de la Escada o aură unică, îmbătându-ne încă de la primul „puf" cu un gust bogat și irezistibil de vacanță. Pentru mine — după ce am savurat, în decorul mirific al insulei Tenerife, o incursiune unică în universul Escada, organizată cu ocazia aniversării celor 25 de ani de Escada Summer Fragrances — parfumul care celebrează acest moment special în istoria brandului, Escada Fiesta Carioca, este o călătorie efervescentă și aromată a simțurilor, un festival olfactiv și o tentație a papilelor gustative. Mai mult de atât, reprezintă 25 de ani de pasiune, spirit călător și poftă de vară, încapsulați într-o singură sticlă.

## CĂLĂTORIE ÎN UNIVERSUL ESCADA

De-a lungul timpului, Escada a organizat, pentru femeile tonice și aventuroase care-i servesc drept inspirație, excursii interesante și escapade petrecărețe în locuri precum Ibiza sau Rio de Janero. Anul acesta, am fost duse pe meleagurile exotice ale Insulelor Canare, în Tenerife, unde ne-am bucurat de soare și de plajă în luna februarie, de o plimbare

FOTO: ESCADA.
Text: Diana Colcer.

cu catamaranul și de o baie în Oceanul Atlantic, și, mai ales, de câteva momente magice în compania brandului Escada. Pentru mine, unul dintre cele mai importante a fost acela în care, în decorul somptous și colonial al resortului Bahia del Duque, am avut ocazia să încerc din nou toate cele 24 de parfumuri Escada de vară, recreate cu mari eforturi, special pentru acest eveniment, de Will Andrews și Sandra Mueller. „Este foarte greu să refaci aceste parfumuri, fiindcă, în sistemul necomputerizat din trecut, multe dintre rețete nu au fost salvate, mulți dintre parfumierii cu care am lucrat atunci nu mai erau disponibili", mi-a spus Will Andrews.

„Dar ce alt mod mai eficient de a vă arăta ce înseamnă Escada, de a înțelege esența acestui brand minunat?" Chiar așa. Pot spune cu mâna pe inimă că efortul parfumierilor în acest sens a fost răsplătit. Sunt convinsă că fiecare dintre noi a adus o parte din spiritul Escada acasă.

A doua zi, după o călătorie până la 1.400 m altitudine, în piața istorică din centrul Vilaflor, parfumierii Escada ne-au ghidat printr-un labirint de arome de flori și fructe, îndemnându-ne să gustăm din ingrediente precum zmeura sau fructul pasiunii, care compun parfumul Escada Fiesta Carioca, și povestindu-ne complicatul proces prin care gustul unui fruct se poate „captura" în formă de esență de parfum. Apoi, am lenevit pe treptele istorice și am savurat mai multe smoothie-uri în compania lui Will Andrews, care s-a dovedit unul dintre cei mai interesanți parteneri de discuție din ultimul timp. Interviul oferit exclusiv pentru COSMOPOLITAN România? Într-un număr viitor, cu siguranță.

Desigur, nu se poate numi o escapadă Escada în toată regula fără să participi și la câteva petreceri — eu am avut parte de două *fiestas*. La prima, am admirat modul în care Escada a asociat parfumurile sale de vară cu linia de modă și accesorii, propunând lookuri estivale și cruise. La a doua, am avut parte de un setting de carnaval cu acte în regulă — cel mai potrivit pentru a sublinia esența parfumului Fiesta Carioca — cu dansatori autentici și reginele încoronate ale carnavalului tradițional din Tenerife, împodobite cu rochii sclipitoare și diademe cu pene. Poate credeți că glumesc, dar am încercat și eu un asemenea „coif" — aflați că avea vreo 5 kg și o înălțime de 1 m (de la primul stras de pe frunte până la ultima pană din vârf), iar dacă nu mă credeți, am imortalizat momentul pe Instagram… fiindcă de câte ori ai ocazia să porți așa ceva? Numai cu Escada. Numai la o Fiesta Carioca marcând o aniversare de 25 de ani.

## VEDETA VERII: FIESTA CARIOCA

Nu pot încheia această poveste fără „să-i dăm Cezarului ce-i al Cezarului", adică fără să mai savurez o dată parfumul Escada Fiesta Carioca. Forma iconică a flaconului și culorile vibrante de verde și roz te duc cu gândul la un decor tropical. Ilustrația de pe pachet (creată de desenatoarea Inslee Fariss), înfățișând o scenă de vară în care o fată și celelalte eroine ale unei povești estivale se bucură de soare, te transportă într-o lume de vacanță. În sfârșit, de cum desfaci parfumul, notele de zmeură, fructul pasiunii, floare de portocal, floarea pasiunii, mosc și cedru te învăluie ca o emoție, cu o senzualitate irezistibilă, specifică femeilor Escada. Lasă-te adulată. Lasă-te cucerită. E vară!

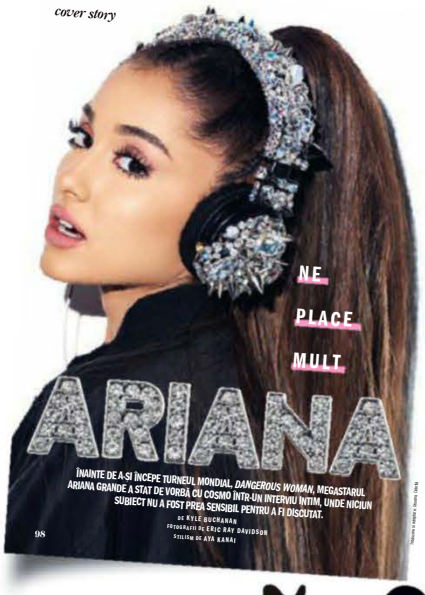
*Fashion corner*-ele au făcut legătura între parfumuri și celălalt segment important al brandului - moda.

La petrecerea Fiesta Carioca am avut parte de un carnaval veritabil!

Ce poate fi mai frumos decât să iei interviuri pe plajă? #JobulMeuDeVis

Înainte să îl mirosim, de ce să nu-l gustăm? Cocktailuri din ingredientele parfumului Fiesta Carioca!

Ilustrațiile reprezintă o parte importantă din ADN-ul brandului Escada.



# Dragă Cosmo

## Ariana vibes

Ariana Grande arată fabulos pe coperta ediției de mai. Emană atât de mult mister și senzualitate, încât nu ai cum să nu vrei să descoperi persoana din spatele imaginii de divă irezistibilă.
Ariana e o tânără răpitoare și mărturisesc că m-a cucerit cu naturalețea și spiritul ei aventurier. A fost plăcut să citesc un articol atât de captivant și interesant, care mi-a dezvăluit o tânără uimitoare și pregătită să ne surprindă pentru mult timp de acum înainte. — CRISTINA

## Regăsind echilibrul

Articolul *Marea prăbușire a milenialilor* mi-a atras atenția imediat. L-am citit pe nerăsuflate și am realizat cât de important este să reușești să-ți gestionezi emoțiile, rubufnirile, într-un cuvânt... viața, astfel încât să nu te lași afectată de factorii externi. Generația noastră, a milenialilor, este una care resimte extrem de puternic presiunea socială, tocmai de aceea e ușor să devenim victime ale crizelor existențiale, chiar dacă poate părea greu de crezut. Mi-a prins bine citirea acestui reportaj, pentru că am aflat cum pot să-mi relaxez mintea și sufletul, ca să mă bucur de ceea ce am și sunt. — ADRIANA

## Secretul conexiunilor

M-am lăsat cuprinsă de farmecul ediției de mai, de la prima până la ultima pagină, iar printre articolele care mi s-au părut de o mare utilitate este și *Cucerește pe oricine la muncă*.
Am fost încântată să descopăr cum pot să construiesc noi relații în domeniul profesional, să le îmbunătățesc pe cele actuale și să învăț de la colegii mei. Un articol folositor și plin de sfaturi grozave, care ne ajută să evoluăm în sfera profesională. — ALINA

## Fără comparații

Articolul *De ce e nesănătos să idolatrizezi femei în social media* mi s-a părut de o reală importanță și actualitate. Trăim într-o lume în care social media ne influențează considerabil. Cred că orice femeie s-a comparat cel puțin o dată cu diverse personaje din social media sau le-a invidiat viața aparent perfectă. Reportajul din COSMO m-a ajutat să-mi dau seama că lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par și că trebuie să învăț să privesc dincolo de aparențe. Un articol care mi-a sporit încrederea în propriile forțe! — CAMELIA

## Puternică e noul sexy

Printre articolele pe care le aștept cu nerăbdare în fiecare lună sunt și cele de la rubrica de fitness. Din păcate, sunt prea ocupată ca să ajung la sala de sport și nu, nu e doar o scuză, ci pur și simplu realitatea. Prin urmare, exercițiile de fitness din cadrul acestei secțiuni îmi prind de minune. Am grijă să efectuez zilnic câteva exerciții din cuprinsul paginilor tale, care mă ajută să-mi mențin forma fizică și flexibilitatea. Mulțumesc pentru că ai grijă și de noi, cele care nu apucăm să vizităm prea des sala de sport, dar ne dorim să ne menținem în formă.
— MARINA

## PREMIU luna iunie

**Scrie-ne părerile tale despre ediția noastră de iunie, și te premiem cu un parfum Issey Miyake Pure EDT, 50 ml — o apă limpede și cristalină precum o perlă de rouă, ce te învăluie în parfumul proaspăt al lăcrămioarelor.**

**Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!**
**Atenție:** impresiile tale despre COSMO iunie ar putea fi publicate în ediția de iulie dacă ajung la noi până la data de 12 iunie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

**Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.**

World Class® Kids

Creștem copii sănătoși

# WUSHU / GYM KIDS / KARATE / BALET / YOGA KIDS / DANCE KIDS

**Detalii pe www.worldclass.ro**

Programul este disponibil în World Class Titan, World Class Atlantis, World Class Caro, World Class Otopeni, World Class Militari, W Le Club

FIRST WAVE

# TIËSTO AFROJACK FATBOY SLIM

# KSHMR NICKY ROMERO DUA LIPA

ALPHABETICAL ORDER:

BENNY BENASSI DANNY AVILA
DUB FX FEDDE LE GRAND
FERRY CORSTEN FOREIGN BEGGARS
KLANGKARUSSELL DJS LOST FREQUENCIES
MIKE PERRY NETSKY DJ SET RUDIMENTAL DJ
SAM FELDT TUJAMO
WILKINSON DJ SET ZEDS DEAD

+ MANY MORE

JULY 7-9 · CONSTANȚA, ROMANIA

NEVERSEA.COM · NEVERSEAFESTIVAL

# The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

## DILFs (EDIȚIA 2017)

Nu ne putem abține să nu salivăm privind acești tătici celebri, visând cum ne-ar plăcea să... ei bine, știi și tu ce înseamnă acronimul de mai sus.

**Ah, Canada!** Vecinii de la nord ai americanilor sunt o adevărată fabrică de DILFi. Iată care sunt preferații noștri.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (5), REX FEATURES (1), GETTY IMAGES FOR OCEANA, FILMMAGIC (3), PATRICK MCMULLAN VIA GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrilă

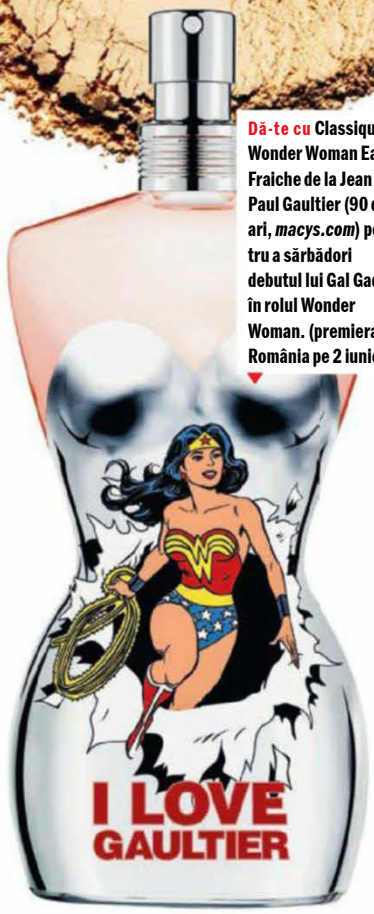
# 20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

**Sprijină** artizanii din toată lumea. Target face un parteneriat cu Accompany, website-ul care promovează produse fair trade, pentru a crea o colecție specială de accesorii de vacanță (brelocuri, 15 dolari fiecare, *target.com*)

**Poți să dormi cu machiajul pe față?** Da, dacă e vorba de fondul de ten Original Foundation SPF15 de la bareMinerals, care conține doar ingrediente naturale. (28,50 dolari, *bareminerals.com*)

**Hai noroc** de ziua națională a vinului rose, pe 10 iunie. Sărbătorește toată luna, făcându-ți un abonament la *unvinpezi.ro*

**Cămașa albă de vacanță revine!** De data asta mesaje aduc un tribut comunității LGBTQI+ și filmului Dirty Dancing, care împlinește 30 de ani în această vară. Tu unde o porți pe a ta? (160 lei, *pineberry.ro*, *touchskindeep.com*, molecule-f.com și concept store Molecule-f din Mall Promenada)




**Dă-te cu** Classique Wonder Woman Eau Fraiche de la Jean Paul Gaultier (90 dolari, *macys.com*) pentru a sărbădori debutul lui Gal Gadot în rolul Wonder Woman. (premiera în România pe 2 iunie)

**Strălucește** cu noua colecție Teilor Secret Garden, care aduce în prim-plan, în serii limitate, bijuterii lucrate manual și încrustate cu cele mai frumoase pietre prețioase.

Inel realizat din aur de 18k, încrustat cu 10 diamante, 8 diamante negre, 312 diamante cognac și 47 tsavorite, 8.030 euro.

**Nu rata** concertul incendiar al băieților de la Kings of Leon - pe 17 iunie pe Arena Națională. Nu că băieții nu ar fi suficienți să te convingă să mergi, dar în deschidere cântă LP, ceea ce e și mai bine!

**Fii deasupra tuturor** cu platformele realizate de Elizabeth Saltzman pentru Rocket Dog. Sunt perfecte pentru piscină! (85 dolari, *rocketdog.com*)

**Ai drum la New York în vara asta?** Echipa Cosmo US ține o conferință grozavă – *Let's Talk About It* – pe 24 iunie. Ne vedem acolo?

FOTO: PR, GULIVER GETTY IMAGES (1), JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, J MUCKLE/STUDIO D, COURTESY COLUMBIA RECORDS, ERIC RAY DAVIDSON, THINKSTOCK, VIRGINIA LUPU.
Text: Roxana Dobriță

**CAFEA PENTRU MEMORIE.** Dacă condimentele ar fi supereroi, ghimbirul ar fi The Flash, turmericul ar fi Superman și scorțișoara ar fi Thor, cel mai puternic dintre toți. Da, merită acest statut, având în vedere că o linguriță de scorțișoară are tot atâția antioxidanți cât o jumătate de cană de afine. Dacă vrei să-ți îmbunătățești memoria, bea-ți cafeaua cu un praf de scorțișoară deasupra. Delicios și sănătos!

**CEL MAI RECENT TREND DE CURĂȚARE A TENULUI** vine din Japonia și are la bază apa carbogazoasă. Se pare că astfel de produse de curățare efervescente te scapă de celulele moarte fără să-ți irite pielea sau să o usuce. Preferatul nostru? Nude Detox Brightening Fizzy Power Wash, 38 lire.

# CITY SOUND TRACKS

**City Soundtracks.** Ia-ți urechile la plimbare cu primul podcast Google Play Music, care-ți permite să vizitezi orașele de baștină ale marilor muzicieni ai lumii.

**SPRÂNCENELE GROASE SUNT PESTE TOT!** Dar nu sunt neapărat naturale. Pentru creșterea și îndesirea firelor de păr din sprâncene, tot mai multe femei apelează la tratamente injectabile. Ai face-o ca să semeni cu Cara Delevingne?

**ASCULTĂ COVER-URI GROZAVE DUPĂ PIESE DESPRE FEMEI (DE EXEMPLU LIGHT MY FIRE),** realizate de femei, pe Instant Love Playlist (instantrecordsinc.com).

**Rock 'n' Roth.** Găsești cei mai cool ochelari de soare din colecția de primăvară/vară 2017 Christian Roth la OPTIblu Radu Beller.

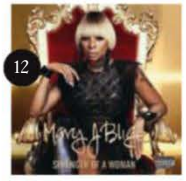
**Yoga la 37 de grade?** Conceptul de Hotpod Yoga a prins aripi și în București, iar dacă ai chef să testezi posturile preferate din yoga la temperaturi ridicate, acum ai unde. Cu ce te alegi după o astfel de ședință? Minte mai calmă, corp mai relaxat, șiroale de transpirație! (*hotpodyoga.com*)

# LEA MICHELE

Deși e ocupată să joace în Scream Queens și Dimension 404, multitalentata artistă și-a găsit timp pentru albumul cu numărul doi, Place, despre care spune că e ultrapersonal.

**DIN INIMĂ:** „Cel mai mult m-a surprins crearea piesei Hey You. E partea a doua a piesei If You Say So, despre Cory Monteith, care a apărut pe primul meu album. Inițial nu am vrut să scriu despre subiecte pe care nu mă simt confortabil să le discut public. Dar datorez mare parte din cine sunt acum acelei chestii. Hey You are multă speranță. S-a dovedit a fi una dintre piesele mele preferate." **DESPRE BLOCAJUL CREATIV.** „De obicei plec de la studio, mă duc să mănânc ceva bun, ascult muzică faină... și un pahar de vin nu strică niciodată! Încerc să nu fiu prea dură cu mine și să mă întorc când sunt pregătită să dau totul." **PLAYLIST DE VARĂ.** „Sunt obsedată de Sia și Maren Morris. Piesa lui Marren, 80s Mercedes, a devenit cea pe care o dau mai mereu la maximum atunci când conduc cu geamurile lăsate."

12



**MARY J. BLIGE.** Regina R&B-ului conlucrează cu Kanye West și Jazmine Sullivan pentru triumfătorul *Strength of a Woman*.

13

**HARRY STYLES.** Fostul membru *One Direction* revine cu primul album solo, care-l catapultează instant în atenția tuturor. Ascultă-l și vei vedea de ce.

14

**HALSEY** revine cu albumul doi, *Hopeless Fountain Kingdom*, care abundă în vibe-uri futuriste.

CONFESIUNI

# Ar trebui să mă maturizez?

Presiunea de a te purta ca un adult e cu atât mai mare atunci când conștientizezi că nu ești deloc departe de copilul care alerga pe dealurile bunicii după fluturași cu aripi neobișnuite.

**ÎNCĂ MĂ UIT LA *SAILOR MOON* ȘI ÎMI PLACE LA FEL DE MULT** ca atunci când eram mică, ba chiar mai mult, pentru că abia acum înțeleg care-i treaba cu Sailor Uranus. Uneori mănânc fructele nespălate, doar pentru că mi-e prea poftă. Mă lovesc tot timpul de oameni pentru că nu mă uit pe unde merg, ci încerc să descifrez mesajele norilor, admir zborul păsărilor sau încerc să calc în așa fel încât să nu zdrobesc vreo gâză ocupată. Încă mai visez să fac parte dintr-o echipă de volei, deși fetele cu care jucam atunci când eram mică sunt căsătorite, au copii și probabil nu-și mai amintesc că palmele noastre aveau bătături după antrenamente.

Ce vreau să spun cu toate cele de mai sus este că nu încetezi niciodată să fii cine ai fost la 5, 6, 7 ani. Cel puțin eu n-am făcut-o. Sigur că am evoluat de atunci, în sensul că acum îmi plac legumele, nu mai pun 50 de întrebări pe minut și nu-mi mai e frică de întuneric. Dar asta nu înseamnă că un adult are toate răspunsurile sau că nu se teme de nimic. Atunci când ești copil, îți imaginezi că peste ani și ani te vei transforma în această persoană priceputa, deșteaptă, curajoasă, perfectă — care nu are nevoie de ajutorul nimănui pentru a fi bine. Vei obține o diplomă, te vei căsători, vei avea la rândul tău copii, și vei ști cum să manageriezi toate astea. E un drum firesc, pe care trebuie să-l îmbrățișăm atunci când vine rândul nostru să fim „oameni mari". Dar anii trec repede și te trezești dintr-odată cu „titulatura" de adult, fără să știi ce să faci cu ea. Oamenii se așteaptă să fii cu capul pe umeri și să n-o dai în bară, uitând că și ei fac greșeli, că nici ei nu au toate răspunsurile și că le plac filmele Disney la fel de mult ca și copiilor lor.

Zilele trecute am explorat natura așa cum îmi plăcea să o fac când eram mică, rătăcindu-mă prin pădure și tresărind la fiecare zgomot, lipindu-mi urechea de trunchiul copacilor ca să le aud vibrația. Și m-am simțit atât de liberă, încât am uitat că trebuie să plătesc facturi, că a doua zi era luni sau că bugetul meu are nevoie de o reorganizare. Dar asta nu înseamnă că nu o să fac toate treburile astea. Cred că adevărata iresponsabilitate înseamnă să izgonești copilul din tine pentru a fi adult. Cum poți fi „un om cu capul pe umeri" dacă ești incomplet? De aceea, pentru mine, cele două noțiuni nu se exclud reciproc: a fi matur nu înseamnă să nu mai fii copilăros, ci să ai înțelepciunea de a-ți îmbrățișa apucăturile de copil.

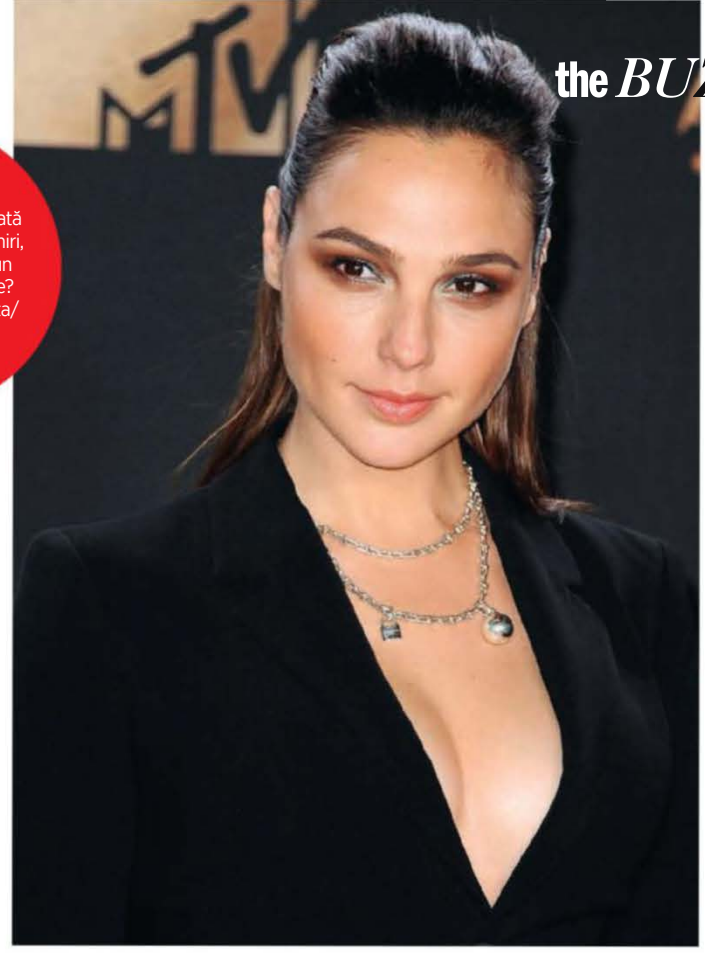
Zilele în care mă eliberez de griji și trăiesc așa cum o făceam acum 20 de ani sunt preferatele mele. E și frustrant, recunosc, pentru că nu mai am gașca de năzbâtioși cu mine, iar multe dintre locurile mele preferate s-au schimbat sau nu mai există. Dar descopăr altele, și uneori găsesc chiar și adulți dispuși să exploreze alături de mine. În plus, voi avea întotdeauna *Sailor Moon*. Peace!

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă

**FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ**

# Gal Gadot

În fiecare lună, îți prezentăm aici o celebritate demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/feministul lunii" pe **cosmopolitan@burda.ro**!



Nu ne uimește deloc faptul că **Gal Gadot** a primit rolul celebrei ***Wonder Woman*** – unul dintre cele mai puternice personaje feminine din universul benzilor desenate. Gal le-a făcut pe toate și le-a făcut bine. A servit în armată, a fost Miss Israel și și-a făcut singură cascadoriile în filmele francizei ***Furios și lute***, unde a interpretat rolul lui Gisele.

**ÎN WONDER WOMAN, GAL GADOT O INTERPRETEAZĂ PE DIANA** (conform poveștii originale) și nu s-a sfiit să laude eforturile progresiste ale filmului și statutul pro-feminist al acestuia. „E eroina preferată a tuturor, iar ceea ce o diferențiază e că nu vede diferențele de gen, pentru ea nu există. Pentru ea bărbații și femeile sunt egali, nu e mai bine să ai un sex sau altul", explică ea într-un interviu pentru Comic Book. Tot ea spune că înțelege de ce, mai ales în zilele noastre, era nevoie de un film despre o eroină ca Wonder Woman (din 2 iunie, la cinema). Industria de entertainment e populată de filme cu și despre supereroi, doar că femeile sunt (sau au fost până acum) mult prea puțin reprezentate.

Gal spune că și-a dat seama de chestia asta într-o seară, când se pregătea să-și culce fiica. „Îi citeam o poveste – era despre prințese și sirena Ariel –, dar ea a început să vorbească despre prinț, observând, ca pentru ea, că prinții sunt de obicei foarte puternici, spre deosebire de prințese, care de cele mai multe ori sunt slabe. M-am simțit foarte mândră când am făcut acest film, pentru că băieții au mereu un erou pe care să-l admire, fie că e Superman, Batman sau Spider Man. Fetele au prințesele. Noi suntem salvate, suntem pasive. Wonder Woman e puternică, e proactivă, crede în ea în ciuda tuturor. E independentă, nu depinde de un bărbat, de o poveste de iubire. Are foarte multe puteri și abilități, dar la finalul zilei e o femeie foarte inteligentă emoțional, e iubitoare. Asta pentru mine e foarte important", spune ea.

**„DE CÂND AM ÎNCEPUT, AM LUAT 7 KILOGRAME ÎN PLUS, NUMAI MUȘCHI. MĂ SIMT MULT MAI BINE ACUM. CÂND TE SIMȚI PUTERNICĂ, TOTUL SE SCHIMBĂ – POSTURA, FELUL CUM MERGI. MĂ UIT LA POZE DE ACUM CINCI ANI ȘI-MI ZIC: WOW, ERAM PREA SLABĂ, NU ERA BINE."**

În ciuda tuturor acestor argumente pozitive, au fost și voci care au acuzat-o, spunându-i că nu ar trebui să se numească feministă atunci când poartă o ținută strânsă pe corp. Ea a răspuns simplu, spunând că ar trebui să poată purta orice își dorește, că feminismul este despre egalitate, alegere și libertate, nu despre modă. Și are dreptate. Feminismul este despre protejarea drepturilor tuturor femeilor, ca să fie ceea ce-și doresc să fie și să facă alegerile pe care vor să le facă. „Înțeleg că vor exista întotdeauna critici, nu poți să mulțumești pe toată lumea. Parte din ceea ce fac înseamnă că sunt expusă acestor comentarii. Când am acceptat rolul pentru Wonder Woman, au spus despre mine că sunt prea slabă, că am sânii prea mici, capul prea mare, că arăt ca o mătură. Nu mă deranjează. Sunt doar vorbe goale", a explicat ea.

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES, REX FEATURES.
Text: Roxana Dobriță

# CÂND LIMITA DINTRE ARTĂ ȘI MODĂ DISPARE

Mona Lisa purtată pe o geantă. Sculpturi enorme pe post de catwalk. Haine cu istorie expuse printre opere de artă. Unde se termină arta în stare pură și unde începe vestimentația? E tot mai greu de spus.

Louis Vuitton by Jeff Koons

Burberry la Makers House

Balenciaga @ Musée Bourdelle

**MARII PICTORI AI TUTUROR EPOCILOR AU SURPRINS ÎN LUCRĂRILE LOR MODA VREMURILOR.** Iar designerii și-au găsit inspirația în tablouri celebre și în sculpturile maeștrilor (ba chiar unii dintre ei au făcut artă, live, în timpul prezentărilor de modă — să ne amintim doar de rochiile sprayate ale lui Alexander McQueen și de hainele-mobilier imaginate de Chalayan). Acum, însă, picturile sunt transpuse, literalmente, pe piese fashion, în timp ce sculpturile se transformă în decoruri.

## Louis Vuitton X Jeff Koons

Nu ne-am fi așteptat vreodată să vedem imagini cu picturi celebre (Mona Lisa lui Leonardo da Vinci, Câmp de grâu cu chiparoși semnat Van Gogh, Vânătoarea de tigri a lui Rubens sau scena din Marte, Venus și Cupidon imaginată de Titian) pe niște genți. Și nu pe orice fel de genți, ci pe unele dintre cele mai dorite genți din istoria fashionistelor. Primăvara aceasta, Louis Vuitton a inițiat o colaborare cu artistul Jeff Koons pentru modelele în ediție limitată. „Sper ca acela care vede geanta sau cumpără una să poată simți emoțional conexiunea dintre epoci diferite din artă și modă, și nu doar cu artistul reprezentat pe acea geantă. Dacă se întâmplă să aibă geanta Van Gogh, atunci conexiunea nu este doar cu Van Gogh. Van Gogh l-a iubit pe Gauguin, a iubit vechii maeștri olandezi și l-a iubit pe Rubens. Acolo se regăsește practic toată această interconectivitate", spune Koons.

## Balenciaga @ Musée Bourdelle

Ne-am obișnuit să vedem piese arhitecturale semnate Cristóbal Balenciaga. Însă eu cred sincer că aceste rochii superb construite și topurile cu croieli avangardiste n-au fost puse vreodată mai bine în valoare ca în expoziția „Balenciaga, l'œuvre au noir", găzduită de Palais Galliera în Paris. Aici, rochiile structurale semnate de couturierul francez stau alături de sculpturile lui Antoine Bourdelle de la sfârșitul secolului 19–începutul secolului 20, într-o simbioză aproape perfectă. Toate piesele Balenciaga alese pentru acest eveniment sunt negre, perfect alăturate sculpturilor din bronz negru și marmură albă.

KENZO

## Henry Moore X Burberry

Burberry a fost una dintre cele mai așteptate prezentări de la Săptămâna Modei de la Londra. Pe muzica Annei Calvi, acompaniată de Heritage Orchestra & Chorus, modelele au defilat la Makers House în cele mai noi creații ale casei londoneze, inspirate de opera artistului britanic Henry Moore. Și nu doar atât: întregul catwalk al prezentării a fost pur și simplu presărat cu sculpturi enorme din bronz ale artistului britanic. Cele 40 de sculpturi care au însoțit creațiile lui Christopher Bailey (care se declara fascinat de operele lui Henry Moore) au inclus, printre altele, *Mother and Child: Block Seat* (1983–84) și *Draped Reclining Mother and Baby* (1983).

## Picturile se mută pe haine

La Londra, Cristopher Kane a prezentat o colecție de primăvară-vară compusă din haine imprimate cu imagini din iconografia catolică, iar Simone Rocha s-a inspirat pentru ținutele trimise pe podium din fotografiile documentare ale lui Jackie Nickerson în Africa. În același timp, la Paris, designerii Carol Lim și Humberto Leon de la Kenzo au pus pe bluzele, tricourile și fustele trimise pe catwalk imagini artistice, surprinse de fotograful Antonio Lopez pe vechi polaroide. Tadashi Shoji a recunoscut, în backstage, că sursa lui de inspirație a fost reprezentată de lucrările suprarealiste ale artistului Wu Junyong, în timp ce la New York, prezentarea Delpozo a avut ca sursă de inspirație picturile impresionistului spaniol Joaquín Sorolla, dar și lucrările colorate ale artistului contemporan Soo Sunny Park. Abia așteptăm să vedem ce ne rezervă sezonul viitor!

FOTO: PR, IMAXTREE.
Text: Alina Alimar

# FASHION UNPLUGGED @ ELECTRIC CASTLE FESTIVAL

Vești bune: Festivalul Electric Castle (Castelul Banffy, Bonțida, 12-16 iulie 2017) va găzdui pentru a treia oară o scenă dedicată tinerilor designeri. Iată ce surprize te așteaptă în acest an!

**FASHION UNPLUGGED PROPUNE IUBITORILOR DE MUZICĂ ÎNTÂLNIREA CU MODA AUTOHTONĂ.** Un fashion stage unic ce prezintă, promovează și vinde design românesc. Pentru prima dată anul acesta, pe scena designului vei putea găsi și obiecte de design de produs. În plus, pe lângă produsele create pentru festival, concept-space-ul creat îți oferă întâlniri cu stiliști, fotografi și invitați speciali, sesiuni de styling, consultanță vestimentară și shopping personalizat.

Designerii confirmați până acum sunt: Pas du Tout, House of Compulsion London by Alina Morar, Flore Diana, Alexandru Simedru, Raluca Buzura, Istvan Cimpan, JULS by Teodora Rus, INDEE by Diana Magda, Zã Scoolãrz by Paval Silvia, Sabina Pop, Ingrid Teodosiu, Iulia Sasu, Atelier Woven, Astrid Tirlea, Andreea Szanto, Oana Galmati, Bogdan Druta, Andrei Roman, Borbala Ferencz, Constantine/REnakossy, Simpluxury, Banal, Pouf, Prototip Studio și Dare.

La Fashion Unplugged vei avea ocazia să cunoști designerii prezenți, să interacționezi cu specialiști din modă și cu invitatul special al acestei ediții: Yvan Rodic, cunoscutul blogger și fotograf THE FACEHUNTER. Yvan Rodic este într-o misiune permanentă de a descoperi cele mai noi tendințe globale, tradiții culturale și, nu în ultimul rând, de streetstyle. Este considerat unul dintre cei mai influenți bloggeri de modă, iar site-ul său, *yvanrodic.com*, este un adevărat jurnal vizual!

Official hashtags: **#fashionunplugged #electriccastle #clujdesigners #festival #fashionstage #getunplugged**
Facebook: **www.facebook.com/fashionunpluggedelectric**
Instagram: **@unpluggedfashion**
Email: **fashionunplugged@yahoo.com**

FOTO: EMIL COSTRUT / WWW.COSTRUT.RO. MODELE: ELIZA ANGAU, ELENA NEAMȚU, SERGIU POPA, RAZVAN URSU-NADEJDE. MUA: IOANA MALAI.

# GOLAN
## *INTRO*: ELECTRO SUMMER

Au cântat în deschidere la Parov Stelar, în orașe mari ca Londra, Paris, Munchen sau Berlin, iar acum și-au lansat primul album. Un proiect electro original, cu un sound unic, făcut de trei muzicieni boemi, cu experiență: **Mihai Ristea**, **Alex Burcea** și **Ernesto Esneldo**.

**Ați lansat primul vostru album, *Intro*. Povestiți-mi puțin despre muncile de facere ale albumului...**
Acest album a fost lucrat în timp. Nu am avut o perioadă de compoziție dedicată și probabil nici organizarea necesară, dar am creat constant și, după ceva vreme, am constatat faptul că avem multe piese. A fost un proces interesant, prin care ne-am descoperit și noi multe alte feluri de a lucra împreună.

**Golan are deja patru ani - *Intro* a venit ceva mai târziu decât ați fi vrut voi sau e momentul potrivit?**
Toată perioada în care am creat aceste piese a fost și pentru noi o introducere în anumite segmente muzicale. Am lăsat lucrurile să curgă de la sine.

**Să vorbim și despre noile clipuri, *Zenith* și *Strong Faith*. Cât și cum v-ați implicat în realizarea lor?**
Ne-am dorit să întâlnim oameni creativi, cu care să lucrăm aceste clipuri și am avut noroc în acest sens. Noi pur și simplu am completat cu diferite elemente. Nu a fost cazul să schimbăm aceste idei, pentru că au venit din partea unor oameni foarte talentați.

**Cum vă gândiți spectacolele live?**
Pentru noi este important ca oamenii să preia cât mai mult din energia noastră. În ultima vreme ne-am concentrat să dezvoltăm și partea vizuală a show-rilor noastre și lucrurile încep să prindă tot mai mult contur.

**Care e piesa preferată de pe *Intro* a fiecăruia dintre voi?**
Este o întrebare foarte dificilă. În acest moment, cu toții suntem mai atașați de *Zenith*.

**„Tot ce s-a născut în studio au fost lucruri sincere", spuneți voi. Experiențe voastre personale s-au transformat în cântece?**
Am avut idei care au plecat de la energia unui concert sau care s-au născut de la poveștile unui prieten. Inspirația vine din locuri de unde nu te aștepți.

**Aveți între 28 și 35 de ani. Ce e pentru voi „spiritul Golan"?**
Din acest proiect fac parte mai multe persoane. Implicarea sunetistului este la fel de mare ca și a tehnicienilor sau a celor care urcă pe scenă. Implicit, vârsta se împarte între 19 și 35 de ani, dar avem senzația că suntem toți din aceeași generație...

**Din ce am văzut pe Instagram, după concertul de la Paris, v-ați luat o scurtă vacanță la zăpadă în Franța. Cu tot cu iubite?**
Am fost la *Snow Fest*, unde am cântat, dar am stat și câteva zile în vacanță, pe pârtie. O parte dintre noi singuri, o parte nu.

**Trei băieți talentați, cu backgrounduri diferite. Cum v-ați întâlnit?**
Am avut norocul să ne sincronizăm. Ne-am întâlnit într-o perioadă în care fiecare avea nevoie de ceva nou și, cum în viață mai ai și noroc, al nostru a fost atunci. Nu ne-am gândit prea mult. Am vrut doar să facem ceva care simțim că ne aparține cu adevărat și să lăsăm lucrurile să vină de la sine.

**Aveți backgrounduri muzicale diferite. Tu, Alex, de exemplu, ești acum foarte departe de Mandinga. Cum ai făcut trecerea asta surprinzătoare?**
Studiez muzică de ceva vreme și am trecut prin multe experiențe și proiecte până în acest moment. Din unghiul meu, lucrurile par mai coerente pentru că mereu am fost interesat să descopăr drumuri noi.

**Aveți numeroase concerte în străinătate. Dacă am face o comparație obiectivă între publicul român și publicurile de pe alte meleaguri...**
Publicul diferă în funcție de fiecare loc și fiecare țară în care urcăm pe scenă. Nu există mai bine sau mai rău. Sunt oameni diferiți, cu așteptări și reacții diferite. Tocmai asta face că fiecare eveniment să fie unic.

FOTO: PR.
Text: Ileana Avram

COSMO GUY

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

# CHARLIE HUNNAM

Fostul star sexy din *Sons of Anarchy* renunță la jacheta de motociclist pentru a se transforma în cavalerul suprem în *King Arthur: Legend of the sword* (premiera în România, pe 19 mai).

**TRUCURI DE CAVALER**
„Îmi place să cred despre mine că sunt și iubitor, și luptător. Când o persoană pe care o iubesc e amenințată, instinctul meu e să încerc să o apăr. Dar clar săream la bătaie mai des atunci când eram mai tânăr. Spuneam lucruri fără să mă gândesc și-mi puneam spatele în pericol."

**SĂRUTĂ BUCĂTARUL**
„Singura versiune de social media care mă interesează e să postez clipuri de gătit. Nu mi-e frică de oale și tigăi. George, pisica mea, e fascinat de chestia asta – vorbesc cu el în timp ce mă privește gătind. Mi-aș numi pagina *Gătind cu George*. Cred că aș fi foarte popular."

**FII TARE**
„Când te aștepți ca o relație să fie superfericită tot timpul și chestia asta nu se adevărește, tendința e să dai bir cu fugiții. Dar dacă depui un pic de efort și încerci să rezolvi lucrurile, s-ar putea să recapeți acea legătură frumoasă și perfectă mai devreme decât ți-ai fi imaginat."

**ADEVĂRUL GOL-GOLUȚ**
„Nu am vrut niciodată să fiu tipul ăla care-și dă cămașa jos la televizor. Nuditatea nu mă deranjează, dar să fii redus la statutul de pinup boy e un pic enervant. Le înțeleg pe actrițe – sunt presate să fie sexy, iar lucrul ăsta vine de multe ori înaintea talentului actoricesc."

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Virgin RADIO

# I DON`T *Need* CRAZY VOLUME *to dance* LIKE CRAZY

PLAY *it* SAFE

TURN DOWN THE VOLUME
IN YOUR HEADPHONES TO
KEEP YOUR HEARING SHARP

virginradio.ro/live/
VirginRadioRomania

# Nail it!

Începe vara cu cele mai simpatice accesorii de sezon și manichiurile lor pereche! Aceste piese pot condimenta orice ținută, mai ales dacă sunt asortate cu nuanțele de lacuri de unghii potrivite.

**FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA**
**REALIZAT DE AMIR DOBOȘ**

## TRUC DE BEAUTY

Alege lacuri de unghii în culori intense sau chiar vibrante (precum mov sau albastru cobalt), pentru a scoate în evidență o ținută monocromă, satinată.

## PURPLE Star

**Sandale din piele, Oscar Tiye, magazin Il Passo, 2.499 lei; geantă din satin, H&M, 59,90 lei; ochelari de soare FakbyFak x Manish Arora, Sunglasscurator, 3.005 lei; brățară din oțel rose, Skagen, 360 lei și inel din oțel auriu, Fossil, 293 lei, ambele magazin Splend'or; inel din argint, Oxette, 300 lei.**

## TRUC DE BEAUTY

Ne place la nebunie această manichiură multicoloră! Poți asorta accesorii din aceeași gamă coloristică și bijuterii opulente și variate, precum în imagine.

# MULTICOLOR Glam

**Papuci din piele și material textil, H&M, 99 lei; ochelari de soare, Thom Browne, Sunglasscurator, 3.073 lei; brățară oțel cu sticlă, Skagen, magazin Splend'or, 221 lei; inele din argint cu pietre din diverse culori, prețuri începând de la 179 lei fiecare, Pandora.**

## TRUC DE BEAUTY

Pentru o apariție fresh, de primăvară, nu te teme de lacul de unghii neon — atâta timp cât știi să păstrezi accesoriile în tonuri stinse, pudrate sau metalice, nu vei da greș.

# NEON Fresh

**Sandale din piele, Il Passo, 649 lei; ochelari de soare, Dita, Sunglasscurator, 2.322 lei; geantă din piele și material textil, Cecilia Mia, Dwome, 1.190 lei; brățara din argint, cu zirconiu cubic, 279 lei și talismane din argint cu zirconiu cubic și email colorat, prețuri începând de la 199 lei și inele din argint cu zirconiu cubic, prețuri începând de la 249 lei, toate Pandora; brățară oțel rose, 300 lei și inel oțel rose, 270 lei, ambele Oliver Weber, magazin Splend'or.**

# GREEN Chic

**Espadrile din piele și material textil, Trussardi Jeans, magazin Enzo Bertini, 729 lei; ochelari de soare, FakbyFak, 2.390 lei; brățară oțel rose cu sticlă, Skagen, magazin Splend'or, 356 lei, inel din argint, Oxette, 390 lei.**

## TRUC DE BEAUTY

Când vrei să te joci, poți încerca să porți o manichiură într-o culoare complementară cu cea care se regăsește cel mai mult în ținută. Vezi exemplul nostru de unghii verzi + espadrile roșii!

**Model: Teodora / One Models**
**Manichiură și pedichiură: Lăcrămioara Enache / Nail Artist Melkior cu produse Melkior.**
**Prelucrare: Loredana Dumitrache.**

# marie claire Beauty KIT

## Se lansează beauty kit-ul de vară!

## EDIȚIE LIMITATĂ

Care sunt produsele de frumusețe esențiale pentru vara asta? Îți spunem noi: cele pe care le găsești în cel mai nou ***Marie Claire* Beauty Kit**. Le-am testat pe toate și sunt fabuloase!
Așa cum te-ai obișnuit, kit-ul tău preferat se comandă online. Îl vei primi împreună cu un mini-abonament pentru trei ediții *Marie Claire*.

COMANDĂ ONLINE DIN 6 IUNIE

Comandă online: beautykit.marieclaire.ro

# DRESS UP!

Ah, vara! Atât de multe rochii la modă și... atât te puțini bani! Da, știm exact ce simți. Ca să te decizi ce merită investiția, iată câteva modele de rochii care ne-au făcut cu ochiul și cum să le porți cu stil.

**Pentru o apariție sexy-chic, alege o rochie dintr-un material fluid (mătase sau voal), care cade frumos pe linia corpului. Accesorizează cu un machiaj dramatic și o coafură foarte studiată.**

Michael Kors, preț la cerere

Olympia Le-Tan, *farfetch.com*, preț la cerere

H&M, 199 lei

## RETRO FLORALE

Cu imprimeurile lor florale de inspirație clasică, croiala midi și mânecile lungi, aceste rochii amintesc de capotul din garderoba bunicii... Dar, așteaptă! Spre deosebire de modelele care lasă la vedere mai multă piele, aceste rochii cultivă misterul și subliniază subtil o siluetă subțire.

BSB, 644 lei

## POARTĂ CU:

Geantă, Aldo, 249 lei

Pălărie, ESHVI, 1.165 lei

Mocasini, Alberta Ferretti, 3.150 lei

Ceas, DKNY, magazin B&B Collection, 805 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stănuiaă

# CĂMAȘA REINVENTATĂ

„Deconstruirea” unui tipar de cămașă clasică și „refacerea” lui în modele atipice de rochie tunică nu mai reprezintă o noutate. În fiecare sezon, însă, ne minunăm de creativitatea designerilor... după cum urmează:

**Dacă ai brațe frumoase, expune-le alegând un model cu mâneci asimetrice. Dacă vrei să dai impresia unui bust mai mare, poți alege un model mai boxy sau cu volan în partea din față. Accesorizează cu un look natural și o coafură lejeră.**

Zara, 149,90 lei

Mango, 159,90 lei

H&M, 159 lei

Palmer Harding, 2.805 lei

Pull and Bear, 149,90 lei

## POARTĂ CU:

Șosete, Pull and Bear, 14,90 lei

Beretă, Rada, 327 lei

Lanț, Pandora, 529 lei

Sandale, Aldo, 379 lei

Michael Kors, preț la cerere

Zara, 579 lei

Uterque, 499 lei

Nissa, 459 lei

PROENZA SCHOULER

Guess, 570 lei

**Imprimeurile grafice adaugă volum... Ok, nu toate, dar pentru confortul tău psihic, poate ar fi mai bine să eviți croielile multate. Poartă espadrile sau sandale cu platformă din rafie, pentru o apariție estivală, de cruise.**

## FORME GEOMETRICE

Dungile, bulinele monocrome precum și unele forme geometrice de bază, îți dau un aer sever, de divă minimalistă... Avantajul este că poți accesoriza o astfel de rochie mergând pe aceeași linie sau, dimpotrivă, îi poți conferi o alură jucăușă, adăudând culori tari.

## POARTĂ CU:

Pantofi, Casadei, magazin Distinto, preț la cerere

Cercei, Mango, 49,90 lei

Topshop, 318 lei

Geantă, Cathias Edeline, 370 lei

# DESUURI DE STRADĂ

Aceste rochii care arată mai degrabă ca niște piese de lenjerie intimă foarte bine croite au fost popularizate în special de vedete, însă de ceva vreme au intrat în garderobele tuturor. Orice fată cu o siluetă fină și bronzată trebuie să aibă așa ceva, mai ales pentru club.

ADAM SELMAN

CREATURES OF THE WIND

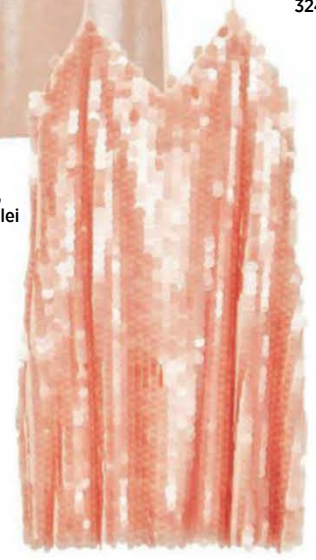
**Ne plac în special modelele din paiete sau în culori tari și credem că, pentru a le scoate definitiv din dormitor, ar trebui să le accesorizezi cu pantofi sport sau cu botine. Păstrează coafura liberă și "despletită". Machiajul poate fi mai dramatic, cu un vibe urban.**

Victoria Beckham, *net-a-porter.com*, 2.775 lei

Manokhi, 1.300 lei

Topshop, 324 lei

H&M, 99 lei



Zara, 129,90 lei

## POARTĂ CU:

Ghete, Y-3 X Adidas, magazin Entrance, 1.867 lei

Pălărie, Manokhi, 1.150 lei

Choker, H&M, 19.90 lei

Rucsac, Bershka, 69.90 lei

# TRUE BLUE

Ceva nou și foarte cool în acest sezon — hainele și accesoriile din denim te cuceresc cu croieli inedite, arhitecturale și detalii couture. Pentru un plus de eleganță, asortează-le cu itemuri curate și minimaliste, în culori neutre.

Brățară, Messika, magazin Kultho, 8.960 lei

Pălărie, Prada, *net-a-porter.com*, preț la cerere

Cercei, H&M, 129,90 lei

Eșarfă, Pull and Bear, 19,90 lei

Trenci, Michael Kors, preț la cerere

Top, Topshop, 140 lei

Top, H&M, 89,90 lei

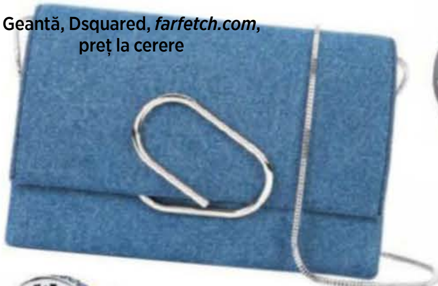
Corset, Zara, 89,90 lei

Geantă, Nasty Gal, 136 lei

Botine, MM6, 1.890 lei

Jeans, Zara, 169,90 lei

TWO DENIM



Geantă, Dsquared, *farfetch.com*, preț la cerere

Cercei, Star Collection by Fabulous Muses X Tria-Alfa, 325 lei

Inel, Pandora, 249 lei

Top, Bershka, 29,90 lei

Jachetă, Stradivarius, 149,90 lei

Salopetă, Guess, 662 lei

Pălărie, Asos, 133 lei

Choker, Manokhi, 700 lei

Espadrile, No. 21, magazin Casa Frumoasă Radisson Ladies, 1.682 lei

Jeans, Zara, 179,90 lei

## CUM SĂ PORȚI

e probabil, cel mai ial inventat vreodată. o varietate de itemuri și mare, așa încât, sezonul bunul gust și creativitatea lokul.

**1.** Denimul est versatil mater Îl regăsim într stiluri vestim acesta, numai îți pot limita l

chetă supradimensionată

**2.** Poartă o ja peste o rochie-m n n pa e e sau a ege botine din denim pentru pantalonii culotte.

**3.** Păstrează accesoriile simple, în tonuri metalizate, pentru un look urban-șic, potrivit atât pentru zi, cât și pentru seară.

# De 2 ori stylish

Să-ți asortezi ținuta cu a iubitului nu e întotdeauna dorky... Sunt momente în care chestia asta poate fi chiar simpatică! Urmează exemplul vedetelor și află cum puteți să vă coordonați ținutele cu stil.

## TU

Picioarele tale tonifiate merită să fie expuse — doar nu ai muncit degeaba la sală toată primăvara! Alege pantaloni scurți de senza- ție și a p joase. Îți con sortează-i cu accesorii cool, recum o pereche de sandale Pălăria și ochelarii de soare feră un aspect incognito, de vedetă cinematografică!

## EL

Convinge-l că, în ceea ce privește stilul masculin, mai puțin înseamnă mai mult: un tricou uni, într-o culoare care să îi pună în valoare tenul, și o pereche de pantaloni casual arată foarte bine dacă le asortează cu accesorii de calitate, precum un ceas „serios" sau pantofi sport de designer.

Pălărie, Karl Lagerfeld, *luisaviaroma.com*, 788 lei

Jachetă, H&M, 999 lei

Cămașă, Polo Ralph Lauren, *farfetch.com*, 604 lei

Tricou, C&A, 39,90 lei

Cercei, Pandora, 249 lei

Ochelari, Fendi, magazin Optiblu, preț la cerere

Pantaloni, Mango, 79,90 lei

Sandale, Smiling Shoes, 350 lei

Inel, Bon Bijou, 350 lei

Geantă, Michael Kors, preț la cerere

Ochelari, Thom Browne, magazin Entrance, 2.460 lei

Tricou, Zara, 89,90 lei

Bască, H&M, 39,90 lei

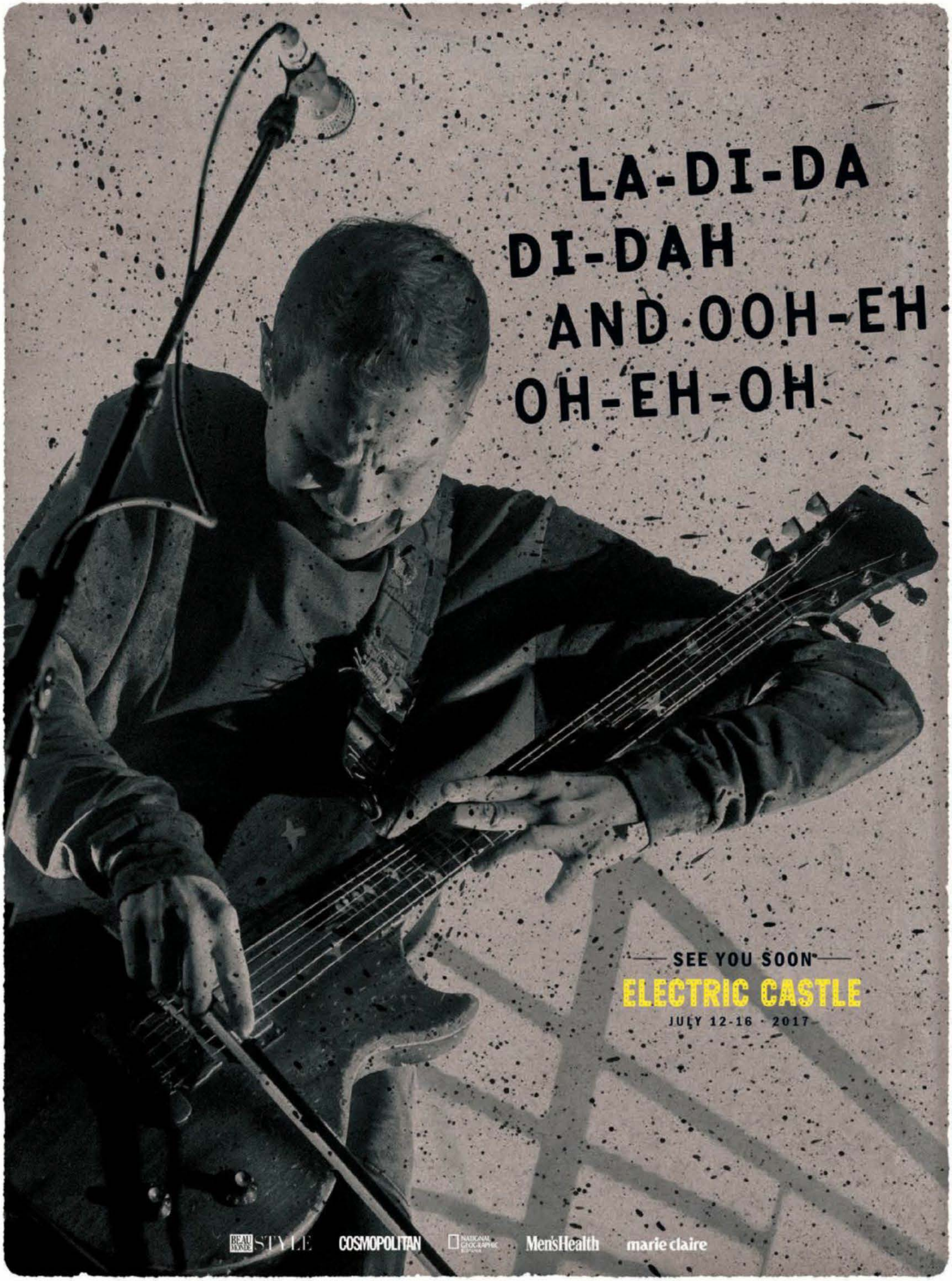
Eșarfă, Zara, 29,90 lei

Curea, H&M, 29,90 lei

Ceas, Certina, magazin B&B Collection, 3.303 lei

Pantofi sport, Le Coq Sportif, magazin Otter, 279 lei

FOTO: GULIVER SPLASH NEWS, PR
Styling: Anca Sărăuială. Text: Diana Colcer


LA-DI-DA
DI-DAH
AND OOH-EH
OH-EH-OH
SEE YOU SOON
ELECTRIC CASTLE
JULY 12-16 · 2017
BEAU MONDE STYLE
COSMOPOLITAN
NATIONAL GEOGRAPHIC
Men's Health
marie claire

# Need for speed

I se mai spune și epoca vitezei, așa că pare elementar că ai nevoie de un ceas pe măsură! Iată cele mai cool 10 ceasuri de inspirație sporty, pentru un look în pas cu vremurile.

**1.** Doxa, 899 lei; **2.** Diesel, magazin Splend'or, 445 lei; **3.** Fossil, magazin Fossil, 629 lei; **4.** Chopard, preț la cerere; **5.** Cavin Klein, magazin Cellini, 1.210 lei; **6.** Michael Kors, magazine B&B Collection, 1.237 lei; **7.** DKNY, magazin Be in Time, 625 lei; **8.** Skagen, magazin B&B Collection, 850 lei; **9.** Guess, magazin Be in Time, 995 lei; **10.** Follie Follie, magazin Collective, 1.320 lei.

# STYLE WARS: CĂMAȘA

O cămașă ușoară, de vară, cu un design inedit, va conferi personalitate ținutelor tale și, în plus, poate fi purtată în orice moment al zilei. **Anca Stăruială**, **Fashion Editor**, și **Amir Doboș**, **Fashion Director**, îți arată cum să integrezi cămașa în ținute COSMO, fie că vrei o apariție sporty-glam sau una prep-retro.

„Am propus o abordare sporty cu accente glam, pentru a obține un look uber-cool și extrem de stylish. Poți face aceeași ținută și înlocuind shortul cu o pereche de pantaloni de trening."

AMIR DOBOȘ

ANCA STĂRUIALĂ

„Fiindcă e vorba de un model cu funde pe mâneci, am mers pe accesorizare cu elemente la fel de jucăușe (vezi croiul pantalonilor) și accesorii colorate (vezi geanta sau sandalele)."

Ceas, Diesel, Splend'or, 445 lei

Ochelari de soare, Gucci, 3.870 lei

Ochelari Pawka, magazin Sunglasscurator, 1.636 lei

Pantaloni Ellery, magazin Entrance, preț la cerere

Cercei, Zara, 89,90 lei

Cercei Mango, 29,90 lei

Șapcă, ClochHouse, C&A, 49,90 lei

Cămașă H&M, 159 lei

Ceas DKNY, magazin B&B Collection, 806 lei

Șort, Adidas Originals, 268 lei

Sandale, Giuseppe Zanotti, magazin Distinto, preț la cerere

SANDALELE CU APLICAȚII STRĂLUCITOARE VOR ADĂUGA SAVOARE ÎNTREGII COMBINAȚII!

Geantă, Mango, 179 lei

Pălărie Valas, *farfetch.com*, 3.442 lei

GEANTA CU BANANE O SĂ TE AMUZE FOARTE MULT! COMPLETEAZĂ O ȚINUTĂ CU ASPECT LUDIC.

Geantă Zara, 79,90 lei

Sandale Mineli Boutique, 349 lei

FOTO: PR.
Stilism: Anca Stăruială și Amir Doboș

Ținută Pierre Cardin, 1973.

**DESPRE AUTOARE:**
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**

**LECȚIA DE ISTORIE:**

# PE STRADĂ, CA ACASĂ: halatul, ÎN TOPUL TENDINȚELOR

Dacă lenjeria este purtată acum peste topuri prețioase, de ce n-ar ieși și halatul în stradă, pe post de sacou, rochie sau ținută completă? Cu o istorie nu tocmai banală și destul de îndelungată, halatul (să-i spunem kimono, caftan sau rochie de casă) s-a transformat sezonul acesta în cel mai hot item din garderobă.

## A FOST ODATĂ CA NICIODATĂ UN CAFTAN

Caftanul era, la bază, o variantă de rochie sau tunică purtată în vechime de reprezentanții ambelor sexe, la o mulțime de popoare. Acoperit cu broderii, cu mâneci lungi și nasturi prețioși (sau doar legat cu un cordon), caftanul a fost identificat pentru prima dată în moda lumii în Mesopotamia. L-am văzut apoi în toate cărțile de istorie (și în O mie și una de nopți) pe post de îmbrăcăminte obișnuită a sultanilor din Imperiul Otoman. Decorațiunile, culorile, modelele cusute pe mâneci, nasturii și chiar culorile de pe caftanele purtate de conducătorii otomani reprezentau, de multe ori, indicii clare asupra rangului purtătorului. Confecționate de obicei din catifea, brocart, tafta, amestec de mătase, bumbac și fir de aur sau argint, lungi până în pământ, cu mâneci largi și bogat împodobite, caftanele turcești – pentru că îndeosebi acestea au fost mai vizibile pe parcursul istoriei – au avut, pe rând, modele imprimate diverse, de la flori și motive geometrice enorme la desene mărunte sau broderii minuțioase cu fire de aur și argint.

Însă caftanele nu au fost purtate doar de către sultanii turci. Spre deosebire de Imperiul Otoman, unde bărbații erau cei care le purtau, în Africa de Nord caftanele erau purtate de către femei. În Algeria, caftanul era la început considerat o haină rezervată nobililor și chiar era purtată pe post de haină de nuntă tradițională. Apoi, caftanul ca ținută de zi s-a răspândit rapid și în Senegal, dar și în Maroc, unde kafta e cuvântul care descrie haina pentru femei, în timp ce tunica bărbaților, derivată din caftan, are numele de djellaba.

## KIMONOUL ERA ÎN JAPONIA... O ROCHIE

Da, termenul de kimono este cuvântul care, la bază, descrie o rochie tradițională japoneză. Lite-ralmente, înseamnă „un lucru de purtat”. O rochie lungă cu mâneci foarte largi, făcută din diferite materiale (bumbac subțire sau vătuit) și cu diverse

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES (9).

Jacqueline Bisset, în 1968.

Prințul Akihito și Prințesă Michiko ai Japoniei purtând haine de nuntă tradiționale, 10 aprilie 1959.

Joan Collins și Ron Kass, în 1975.

imprimeuri. Kimonoul a fost introdus prima dată în vestimentație ca o piesă de îmbrăcăminte purtată pe dedesubt. Însă, în timpul perioadei Edo din istoria Japoniei, kimonourile au început să fie tot mai frumos decorate și au început să fie purtate pe post de rochie. Și aici, ca și în cazul caftanelor otomane, culoarea, materialul din care erau confecționate, desenele brodate sau pictate pe material – toate aveau o semnificație aparte.
Există culori permise pentru kimonourile de nuntă, altele pentru înmormântări, cu totul diferite pentru femeile căsătorite sau cele încă adolescente. Spre deosebire, însă, de caftane, care erau purtate cu mai multă lejeritate, kimonourile sunt bine strânse la mijloc cu un obi.

Chiar și în epoca modernă, în Japonia este păstrată tradiția kimonourilor pentru anumite momente din viață și chiar în școli. Și, pe lângă arta ceaiului, japonezii învață cum să drapeze corect un kimono (neapărat de la stânga la dreapta) și cum să lege un obi.

## CAFTAN, KIMONO SAU HALAT ÎN EUROPA ȘI AMERICA

Mai întâi, să ne amintim că și în Franța au fost încercări de a impune o ținută de casă pe post de creație de modă. Mai ales în epoca Reginei Franței, Marie Antoinette, când robe chemise și robe volante erau două piese indispensabile în garderoba doamnelor, lăsând să întrevadă dedesubt lenjeria cu multe dantele.

Revenind în epoca modernă, americanii hippie au fost cei care au popularizat caftanele în anii 1970, împrumutând din cultura și vestimentația marocană comodele halate lungi, fluide, colorate, din mătase sau bumbac. Însă o versiune complexă a caftanului hipiot o avem încă din anii 1930, când designerul spaniol Mariano Fortuny a lansat primul caftan din mătase, pentru construcția căruia a împrumutat elemente din cultura popoarelor din Africa de Nord, China și Japonia. Odată intrat în moda vestică, acest ușor și comod obiect de îmbrăcăminte și-a găsit cele mai diverse declinări. Astfel, în anii 1950, designeri precum Christian Dior și Cristóbal Balenciaga au adaptat modelul caftanului în colecțiile lor, transformându-l în superbe rochii de seară. Câțiva ani mai târziu, Diana Vreeland, Babe Paley și Barbara Huton au fost cele care au promovat intens itemul, Vreeland susținând că este „cel mai fashion item inventat". Iar în 1967, celebrul caftan cu un imprimeu psihedelic imaginat de Emilio Pucci a fost lansat pe piață. Caftanele Pucci, ușor recognoscibile (vă mai amintiți de celebra fotografie cu modelele aflate pe acoperișul clădirii din Florența?), au mânecile croite dintr-o bucată cu restul hainei și un decolteu retezat. Moda caftanelor este rapid asimilată și de către celebrități, în anii 1970 Elizabeth Taylor poartă des asemenea piese create de către designerul Thea Porter. Ba mai mult, la cea de-a doua nuntă a sa cu Richard Burton, Elizabeth poartă un caftan cu designul Gina Fratini. Tot în această perioadă, Yves Saint Laurent, sedus de bogăția culorilor și texturilor din Maroc, revine cu piese vestimentare inspirate de caftane în colecțiile sale, pe care prietenii săi (influenceri ai epocii), Talitha Getty și John Paul Getty Jr., le poartă. Iar trendsetterele epocii, Bianca Jagger, Anjelica Huston și Marisa Berenson adoptă rapid și ele piesele vestimentare. Oscar de la Renta începe să imagineze caftane, la fel ca și Pierre Cardin sau Valentino, care le trimit pe podium în colecțiile lor.

Coregraful Bruno Tonioli și Mick Jagger (Rolling Stones) la filmările clipului *One Hit (To the Body)*, în 1986.

## FASHION ITEMUL VERII: HALATUL

Pe rând, halatele (în orice formă ar fi venit ele) au devenit piese favorite în garderoba vedetelor și în colecțiile designerilor. I-am văzut în caftane, kimonouri, halate din mătase pe Jessica Simpson, fashion editorul André Leon Tally, dar și pe Beyoncé, Kate Moss, Mary-Kate and Ashley Olsen. Tori Spelling a postat, chiar o vară întreagă, fotografii cu ea cu o Asta, ca să nu mai pomenim de Hugh Hefner, a cărui imagine nu mai poate fi despărțită de celebrul halat din mătase purtat oriunde, indiferent că era vorba de o petrecere la Playboy Mansion sau de un interviu la televiziune. Cum arată halatul în sezonul de primăvară/vară 2017? Va fi, cu siguranță, unul dintre cele mai dorite, accesorizate și fotografiate itemuri. Pe catwalk l-am văzut la Alberta Ferretti, Anna Sui, Lanvin, Burberry, Roberto Cavalli, Gucci, Etro.

TREND
ALERT!
L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

# DOAR HAIRSTYLISTUL TĂU POATE REALIZA ÎN SALON UN LOOK UNIC, PERSONALIZAT

# #MYCOLORFULHAIR

smartbond®

#COLORFUL HAIR
COLORARE DIRECTĂ

1. Schimbare de culoare **#fărăcompromis cu serviciul SMARTBOND**, pentru protecția părului în timpul colorării/decolorării.
2. Crearea unui mix de nuanțe vibrante sau pastelate **#COLORFULHAIR** care îți reflectă personalitatea, la fel ca un machiaj.
3. Întreținerea look-ului acasă, cu produsele profesionale de îngrijire din gama **SERIE EXPERT.**

**Alătură-te conversației și arată-ne transformarea ta de look #mycolorfulhair:**

lorealprofessionnel.ro lorealproro lorealprofessionnelromania

**www.lorealprofessionnel.ro**

IT'S A CLUJ THING
JAZZ IN THE PARK
CENTRAL PARK | HUNGARIAN OPERA | OLD MUSEUM SQUARE
VINTAGE TROUBLE DHAFER YOUSSEF
JOJO MAYER & NERVE SKALPEL
SUSANA BACA VIVA VOX CHOIR B.G.K.O.
MAMMAL HANDS HIDDEN ORCHESTRA
COMA DARIO ROSSI JAZZYBIT SEBASTIAN SPANACHE TRIO
BOGDAN VAIDA SZEMPÖL OFFCHESTRA ALEX CALANCEA BAND
BRUM GAUTHIER TOUX TRIO C.A.L.I. QUARTET
AND MANY MORE
COME AND GET YOUR JAZZ!
CLUJ, THE FESTIVAL CITY:
JUNE 26 - JULY 2, 2017
WWW.JAZZINTHEPARK.RO
RECOMMENDED BY
COSMOPOLITAN
ORGANIZATOR
FAPTE
FINANȚAT DE
Administrația Fondului Cultural Național

# BEAUTY

**GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI**

# CONTUR DELICIOS

Poftă de dulce? Conturează-ți buzele cu cele mai delicioase nuanțe de creioane-ruj. Îți vine să le mănânci, nu alta...

FOTO: VICTOR OANCEA.
Text: Ana-Maria Prunariu

1

**INFUZAT CU VIN**
Cel mai sexy look monocrom: sângeriu pe buze și pe pleoape.

ANNA SUI

**Unghii „noir”**
Lacul burgundy profund, întunecat, sporește misterul acestei veri.

2

**Burgundy, șampanie, rozé... nuanțele de vin au curs din belșug pe podiumurile din sezounul primăvară-vară 2017. Lasă-te cucerită de aceste machiaje inspirate de cele mai savuroase băuturi estivale!**

# POFTĂ

FOTO: IMAXTREE, GULIVER/GETTY IMAGES.
Adaptare: Ana-Maria Prunariu

# TOTUL PE ROȘU

Pune în trusa ta cele mai amețitoare nuanțe inspirate de licoarea bahică.

MONIQUE LHUILLIER

**1** Lasă urme pe paharul de vin cu un ruj asortat cu conținutul acestuia:
**Maybelline NY Color Sensational Creamy Mattes, Burgundy Blush, 31,50 lei.**

**2** Urmele nopților de pomină, stropite din plin cu vin roșu pot dispărea după principiul „cui pe cui scoate!", cu ajutorul unui produs pe bază de struguri.
**Apivita Wine Elixir Anti-Wrinkle & Restoring Face Oil, 169 lei.**

**3** Unghiile pictate în nuanțe întunecate de vișiniu sunt în vogă în acest sezon.
**Anny Nail Polish, Red Wine, 45 lei (doar la Douglas)**

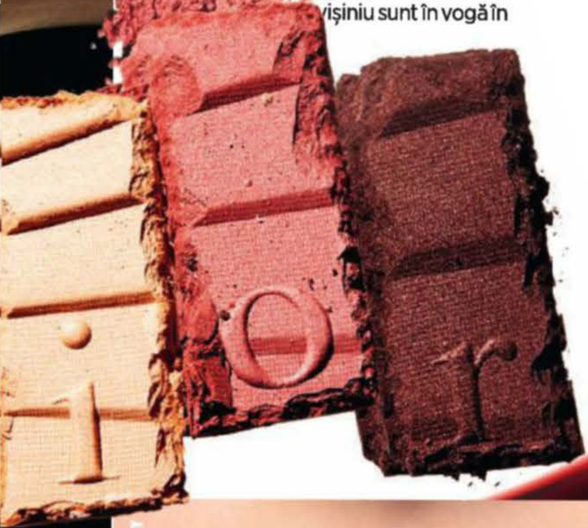
**4** Experimentează trendul pleoapelor vișinii folosind o paletă care te împiedică să dai greș, mai ales că se potrivește oricui:
**Dior Colour Gradation Eye Shadow Palette, Coral Gradation, 295 lei.**

**5** Buzele tale au nevoie de hrănire permanentă, iar textura fină de gel a acestui balsam de buze în culoarea vinului roșu va fi un deliciu bine-meritat.
**Dinoplatz Lip Balm Too Cool for School, Spilled Wine, 65 lei, numai la Sephora.**

**6** Pentru a da look-ului tău o dimensiune fantastică, învăluie-ți genele într-o mascara burgundy.
**YSL Mascara Volume Effect Faux Cils The Shock, Rough Burgundy, 156 lei.**

DOLCE & GABBANA

**Sărutul Cabernet**
Un fel de buze pătate în nuanța vinului, dar muuult mai sexy.



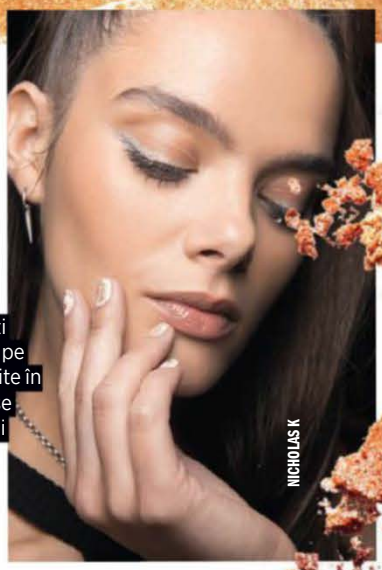
DKNY

**Cupaj nobil**
Definește-ți buzele cu ruj închis și creează-ți un look prețios aplicând accente de auriu și glitter.

# de VIN

*DE KATE FOSTER*

*FOTOGRAFII PRODUSE: JEFFREY WESTBROOK*




**Unghii înfoliate**
Lipește bucăți de foiță aurie pe unghiile vopsite în culori deschise sau procură-ți stickere.

# À LA CHAMPAGNE!

## Creează-ți un look efervescent cu aceste nuanțe atrăgătoare, ce captează tone de lumină

**1** Orice moment al zilei este perfect pentru a purta un ruj ca acesta: ziua de unul singur, iar seara peste nuanța ta favorită de ruj.

**Chanel Rouge Coco Gloss Illuminating Top Coat, Excitation, 130 lei**

**2** În zile când un brunch udat cu prosseco nu e în plan, folosește un parfum oriental infuzat cu note balsamice.

**Trussardi The Black Rose EDP 100 ml, 423 lei (doar la Douglas).**

**3** Combină și asortează nuanțe de la auriu pur la rosé, pentru o privire pătrunzătoare.

**NYX Perfect Filter Shadow Palette, Golden Hour, 69 lei.**

**4** Fură toate privirile prin tehnica „strobbing", ce presupune accentuarea volumelor feței, folosind o pudră compactă în formă de prismă.

**Too Faced Love Light Highlighter, You Light Up My Life, 134 lei.**

**5** Nimic nu sugerează ideea de „ party" cum o face lacul de unghii cu sclipici auriu.

**Morgan Taylor Bronzed and Beautiful Professional Nail Laquer, 48 lei.**

**6** Pune-ți în valoare chipul cu un iluminator sublim pentru un chip sărutat de soare.

**Dior Nude Air Luminizer Serum, 152 lei.**

**Piele perlată**
Ieși în club? Învăluie-ți trupul într-un ulei de corp cu particule aurii.

DESIGUAL
5
6
7
Unghii cu bule
Dacă Moët ar face lacuri de unghii, probabil ar arăta așa.
Gloss lichid
Cheia unui machiaj fresh: buzele lăcuite.
STELLA JEAN

Mani blush!
Poartă unghiile lungi, în formă de migdală, pictate în roz.
NAEEM KHAN
CAUDALIE
VINOSOURCE
1
2
3
Fresh Face.
Vrei să simulezi că ai dormit bine? Doar blush-ul te poate ajuta.
ADAM SELMAN

Sprâncene color
2017 a inaugurat un nou stil în materie de sprâncene decolorate.

GUCCI

4

5

6

# ORE ROZÉ

De ce nu!? Trăiește-ți viața în roz, și la propriu, și la figurat. Noi am ales câteva chestii pentru tine...

1 Învăluie-ți buzele într-un voal de roz perlat, perfect pentru o zi însorită.
**Sephora Outrageous Plump Gloss, Rose, 58 lei.**

2 Pentru că pielea ta merită tot ce-i mai bun, folosește un sorbet hidratant pe bază de struguri.
**Caudalie Vinosource Sorbet Hydratant, 108 lei.**

3 Adio tuș negru – o linie de roz aprins care să-ți accentueze pleoapa superioară te va scoate clar din anonimat.
**Lancome Grandiose Liner, Fuchsia, 147 lei.**

4 Paleta asta super-cool vine cu trei nuanțe inspirate de zemoasele piersici.
**Too Faced Sweet Peach Glow Kit, 185 lei, exclusiv la Sephora.**

5 Un lac de unghii roz este ideal într-o zi în care totul pare gri.
**Chanel Cruise Collection 2017, Les Indispensables de L'été Le Vernis, Sea Whip, 130 lei.**

6 Începe-ți ziua cu un parfum revigorant, cu note suculente de cireșe și flori de portocal și îndulcit cu aromă de praline:
**Valentino Valentina Blush, EDP 50 ml, 420 lei**

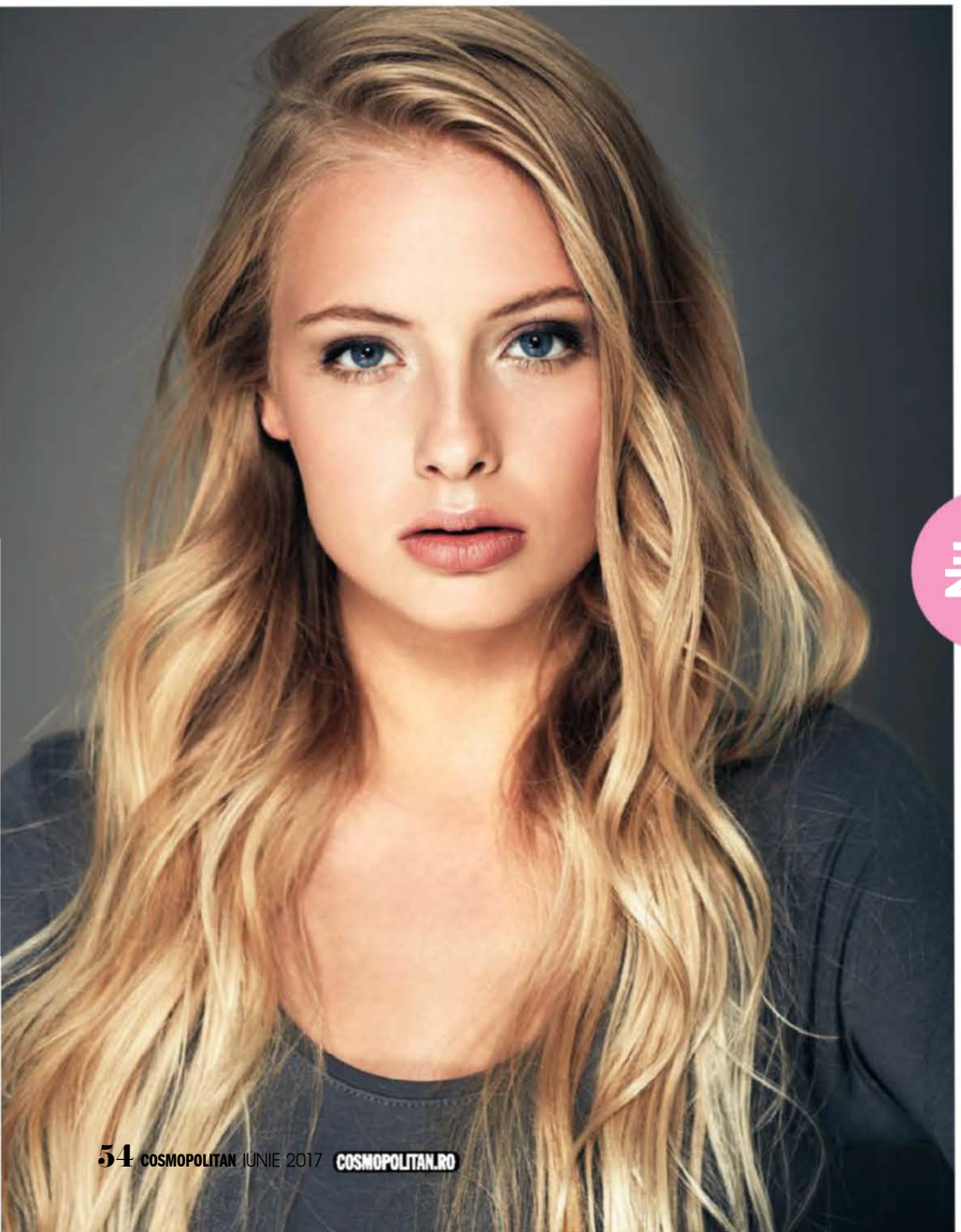
FENDI

Pupici cu sclipici
Buze roz? Prea simplu... Cu particule strălucitoare? Așa mai merge!

Ghidul atotștiutoarei

# Colorare profesională – la tine acasă!

Trucurile noastre pentru colorare „domestică” te vor ajuta să salvezi o mulțime de timp și bani!



## RECOMANDĂRI DE BAZĂ

**Da**

**RETUȘEAZĂ DOAR RĂDĂCINILE.** Mai precis, porțiunea proaspăt crescută, neatinsă de culoare. Vopsirea repetată a lungimilor și vârfurilor (acestea din urmă au o vârstă considerabilă și sunt cele mai deteriorate) va lăsa părul uscat, aspru și mult mai închis din cauza surplusului de culoare absorbit. Folosește balsam pentru a proteja această parte a părului.

**LUCREAZĂ PE SECȚIUNI.** Strânge o secțiune în dreptul fiecărei urechi, apoi elibereaz-le treptat, pe măsură ce așterni culoarea, pentru o vopsire uniformă.

**CUMPĂRĂ DOUĂ CUTII** dacă ai păr lung. N-ai cum să dai fuga la magazin în timpul colorării, dacă nu ajunge vopseaua.

**Nu**

**ÎNCEPI PE PĂRUL NESPĂLAT.** Rezidurile de produse de coafat și sebumul pot reduce capacitatea de absorbție a părului, spală-l bine înainte.

**ALEGI O CULOARE PREA DESCHISĂ.** „Un rezultat cu mai mult de trei-cinci nuanțe mai deschis necesită intervenția unui specialist”, spune George Papanikolas, colorist Matrix.

**NU FACI TESTUL ÎNAINTE.** „Vopsește câteva șuvițe înainte, pentru a putea vedea culoarea rezultată și cum absoarbe părul culoarea”, spune Daniel Moon, consultat pentru colorare în cadrul L'Oreal Paris.

**ÎȚI SPELI PĂRUL IMEDIAT.** Așteaptă cel puțin 48 de ore. „În acest interval, cuticula are timp să se închidă, astfel încât culoarea să nu se spele”, spune Meri Kate O'Connor, colorist în New York.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (2), THINKSTOCK (1), ALLIE HALLAWAY, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D., MYSHADE APP: COURTESY. Text: Ana-Maria Prundriu

# DESCIFREAZĂ PRODUSUL

CARA DELEVINGNE

**PERMANENT**
Acest tip de vopsea deschide cuticula (stratul superior al părului), permițând formulei să pătrundă în cortex. Asigură rezistență (dar se poate estompa sau oxida). Minus: chimicalele puternice o fac mult mai dăunătoare pentr păr.

**DEMIPERMANENT**
Depozitează culoarea pe cuticulă, fără să ajungă în cortex și „se estompează în șase săptămâni", spune James Corbett, director al diviziei de culoare Clairol.

**SEMIPERMANENT**
„Rămâne la suprafață, nuanțând părul", spune O'Connor. Poate reîmprospăta anumite tonuri sau închide culoarea și se duce după 4-12 spălări.

**DECOLORANT**
Cea mai rapidă – dar și cea mai dăunătoare – cale de deschidere a părului. Peroxidul „ridică" cuticula, apoi decolorantul deschide culoarea. Cu cât stă mai mult, cu atât deschide mai mult nuanța.

**NUDE**
Cea mai nouă obsesie (ilustrată de Clara Delevingne) combină tonuri cale și reci, fiind potrivită pentru aproape oricine, spune Papanikolas.

**GLOSS**
Reîmprospătează culoarea oxidată sau decolorată și ajustează tonurile prin depozitarea unei cantități mici de culoare.

**COOL/CENUȘIU**
O culoare cu subtonuri verzi, albastre sau violet. Mai degrabă absoarbe lumina, decât să o reflecte, deci vei vedea mai puțin roșu, adică părul tău nu va avea cine știe ce strălucire.

**CALD/AURIU**
O culoare cu un subton roșu, portocaliu sau galben. Prea mult ar putea înseamna o culoare supersaturată, însă cantitatea potrivită reflectă din plin lumina.

## TEST DE ABSORBȚIE

Introdu o șuviță din părul tău într-un pahar cu apă. Dacă se scufundă, părul tău are o porozitate crescută, ceea ce înseamnă că absoarbe culoarea rapid. Dacă plutește, părul tău nu prea poros poate avea nevoie de ceva mai mult timp să proceseze culoarea.

## SEZONUL CULORILOR... NEPOFTITE

**Șampoanele și balsamurile pentru corectarea culorii sunt cheia neutralizării nuanțelor nedorite – însă versiunile cele mai populare, cele mov, funcționează doar pe părul blond. Conform roții culorilor, movul anulează galbenul. Dacă ai părul șaten și culoarea o ia razna, încearcă un șampon albastru.**

JOICO Color Balance Shampoo & Conditioner, în varianta mov și albastru, pe *joico.com*

**Balayage pentru începătoare** Uită definitiv de folii! Balayage-ul – șuvițele pictate de mână – sunt mult mai naturale și se îmbină mult mai armonios, spune O'Connor. Kitul Preference Blonde de la L'Oréal Paris (36,50 lei) este destinat utilizării acasă, garantând rezultatul dorit. Tot ce trebuie să faci este să alegi nuanța potrivită pentru a fi aplicată pe culoarea actuală și apoi să urmezi instrucțiunile.

# TESTEAZĂ ÎNAINTE SĂ CUMPERI

**Puține lucruri provoacă o frustrare mai mare ca aceea indusă de un panou cu culori pentru păr. Din fericire, poți descărca o aplicație pentru a decide ce culoare ți se potrivește cel mai bine. Atenție, însă, selfie-ul pe care îl încarci ar trebui făcut în condiții optime, astfel încât să reflecte culoarea reală, iar nuanța aleasă să fie în ton cu nuanța pielii tale.**

## 4 METODE PENTRU A FACE CULOAREA SĂ REZISTE

**1. PIGMENȚI ÎNTRE VOPSIRI**

Produsele de îngrijire cu pigmenți pot asigura o tranziție mai ușoară între colorări.

Revlon ColorSilk Shampoo & Conditioner Brave Red, 3$

**2. CONTROLEAZĂ ACȚIUNEA APEI**

Clorul din apă poate usca părul și estompa nuanța. Folosește o cască la piscină și aplică un produs hidratant, fără clătire la sfârșitul ritualului de curățare, dacă apa din zona ta e mai dură.

**3. CURĂȚĂ ȘI PROTEJEAZĂ**

Un amestec de uleiuri (avocado, măsline și cocos) poate menține sănătatea părului, protejându-l inclusiv de acțiunea radiațiilor ultraviolete, care contribuie la deteriorarea părului.

**4. ÎNCEARCĂ OLAPLEX NO.3**

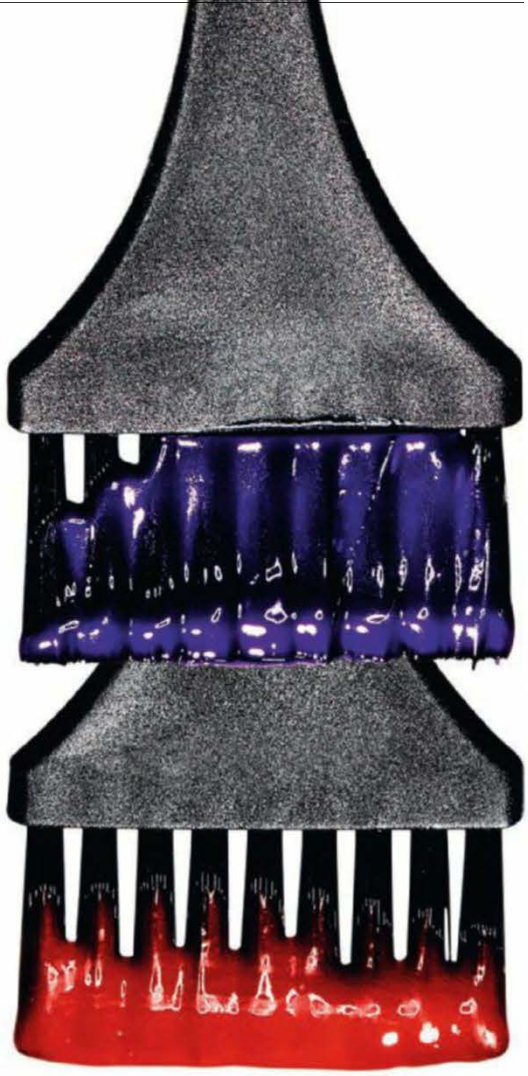
Este un fel de praf de zâne, preferat de vedete. Acest produs întărește legăturile slăbite, prevenind ruperea părului. Îl poți folosi și acasă – 574 lei/5 tratamente/2 luni — pe post de mască.

L'Oreal Paris Magic Retouch Spray, 38,99 lei

# Prinsă cu firul... alb??

Orice-ai face, nu-l smulge – nu că n-ar crește la loc, dar firele albe sunt mai aspre și nu stau culcate, deci când va răsări din nou, va sta drept și se va vedea și mai tare. Folosește un produs pentru retuș — există mai multe spray-uri, destinate fiecărei nuanțe de păr, pudră, dar și mascara sau markere/creioane pentru păr alb.

Bumble and Bumble Color Sticks, 26 $



# Taste the Rainbow

Pastelurile și curcubeele nu mai sunt doar o chestie a blondelor. Versiunile actuale sunt mult mai saturate, fiind potrivite și pentru părul mai închis. Vestea și mai bună este că nu sunt disponibile exclusiv în saloane, deci te poți juca și tu cu ele acasă.

label.m Powder Spray, 95 lei, disponibil în mai multe variante de culoare: roz, albastru, roșu, mov.

# REPARĂ GREȘELILE

Nu-ți place ce-a ieșit? Un șampon bogat în detergenți va grăbi estomparea culorii, dacă ai folosit o formulă semipermanentă. Există și varianta pentru vopsea permanentă, aceasta are la bază Hidrosulfit, care reduce moleculele din vopsea și acționează cam în 20 de minute.

# COLORAREA PĂRULUI ESTE NOUL MAKE-UP: CU SMARTBOND & COLORFUL HAIR

În 2017, colorarea este noul make-up! **Smartbond & Colorful Hair** contribuie la afirmarea personalității tale, creându-ți look-uri îndrăznețe și puternice. Albastru, roz, verde, violet, corai își dau întâlnire pe părul tău pentru a-ți conferi transformări radicale, vizibile atât în moda străzii, cât și pe rețelele de socializare.

**În vremurile actuale nu ne mai dorim doar să ne acoperim părul alb prin colorare, ci să ne distrăm cu nuanțe de colorare a părului la fel cum ne jucăm cu machiajul și accesoriile de modă. Mai mult ca niciodată, ne place să ne exprimăm prin intermediul părului, îndrăznind look-uri pe care nu ne-am fi imaginat purtându-le acum câțiva ani. O îndrăzneală care devine posibilă datorită expertizei coloriștilor L'Oréal Professionnel, adevărați magicieni ce oferă identitate și personalizează fiecare culoare, oferindu-ți un rezultat unic, în ton cu starea ta de sprit! Astfel, să-ți schimbi culoarea părului devine o joacă de copii, fără niciun risc pentru părul tău.**

## DE CE NU POȚI TRĂI FĂRĂ COLORFUL HAIR

Pe conturile Instagram, părul vopsit în nuanțe ludice și îndrăznețe este foarte des întâlnit... Cum poți obține și tu un asemenea look? În mâinile unui hairstylist profesionist, gama de culori Colorful Hair de la L'Oréal Professionnel îndeplinește toate așteptările tale pentru un look de Instagram. Acest produs de colorare directă permite combinarea nuanțelor, îmbinarea tehnicilor și crearea unui rezultat pe măsură, unic pentru fiecare personalitate. Nuanțele Colorful Hair: iced mint, electric purple, blue navy, sunset coral, carribean blue, hypnotic magenta, devin accesibile tuturor, la fel ca un machiaj îndrăzneț.

*„Colorful Hair este un serviciu dedicat tuturor femeilor care își caută un look de vară ultra-fresh. Este un produs minunat pentru fetele îndrăznețe, care doresc pentru părul lor ceva diferit și cu un accent personal."*
— BETAI ȘANDOR, AMBASADOR L'ORÉAL PROFESSIONNEL, SALON HAIRPASSION, TÂRGU MUREȘ

*„Să colorez părul a devenit mai ușor ca niciodată datorită noului Colorful Hair. Acest produs revoluționează modul în care ne raportăm la colorare: aceasta nu mai este un angajament obligatoriu pe termen lung. Culoarea părului tău poate fi un accesoriu, o modalitate de exprimare, o joacă sau o dorință. Acum, mă pot juca cu nuanțele părului la fel ca un make-up artist și la fel de rapid (între 5 și 15 minute). Textura produsului este incredibilă, foarte ușor de aplicat, bogată în pigmenți și în agenți de îngrijire. Am posibilitatea să creez cele mai trendy look-uri de culoare: hidden-rainbow, mermaid opal sau oil slick și să colorez părul în numeroase nuanțe îndrăznețe sau pastelate, iar clientele mele au mai mult curaj să încerce ceva nou știind că rezultatul colorării rezistă în medie la 15 spălări, iar apoi pot opta pentru o altă nuanță."*
— CRISTINA MAILAT, AMBASADOR L'ORÉAL PROFESSIONNEL, SALON EN VOGUE, CLUJ-NAPOCA

FOTO: LOOK L'ORÉAL PROFESSIONNEL REALIZAT DE AMBASADOR BETAI ȘANDOR, ID. ARTIST NICOLETA BÂRSAN ȘI RĂZVAN OLTEANU

## DECOLORARE ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ

La fel ca în machiaj, baza pe care aplicăm culoarea e foarte importantă. Pentru a beneficia de cel mai bun rezultat Colorful Hair, părul trebuie decolorat cu produsele din gama Blond Studio și protejat cu Smartbond.

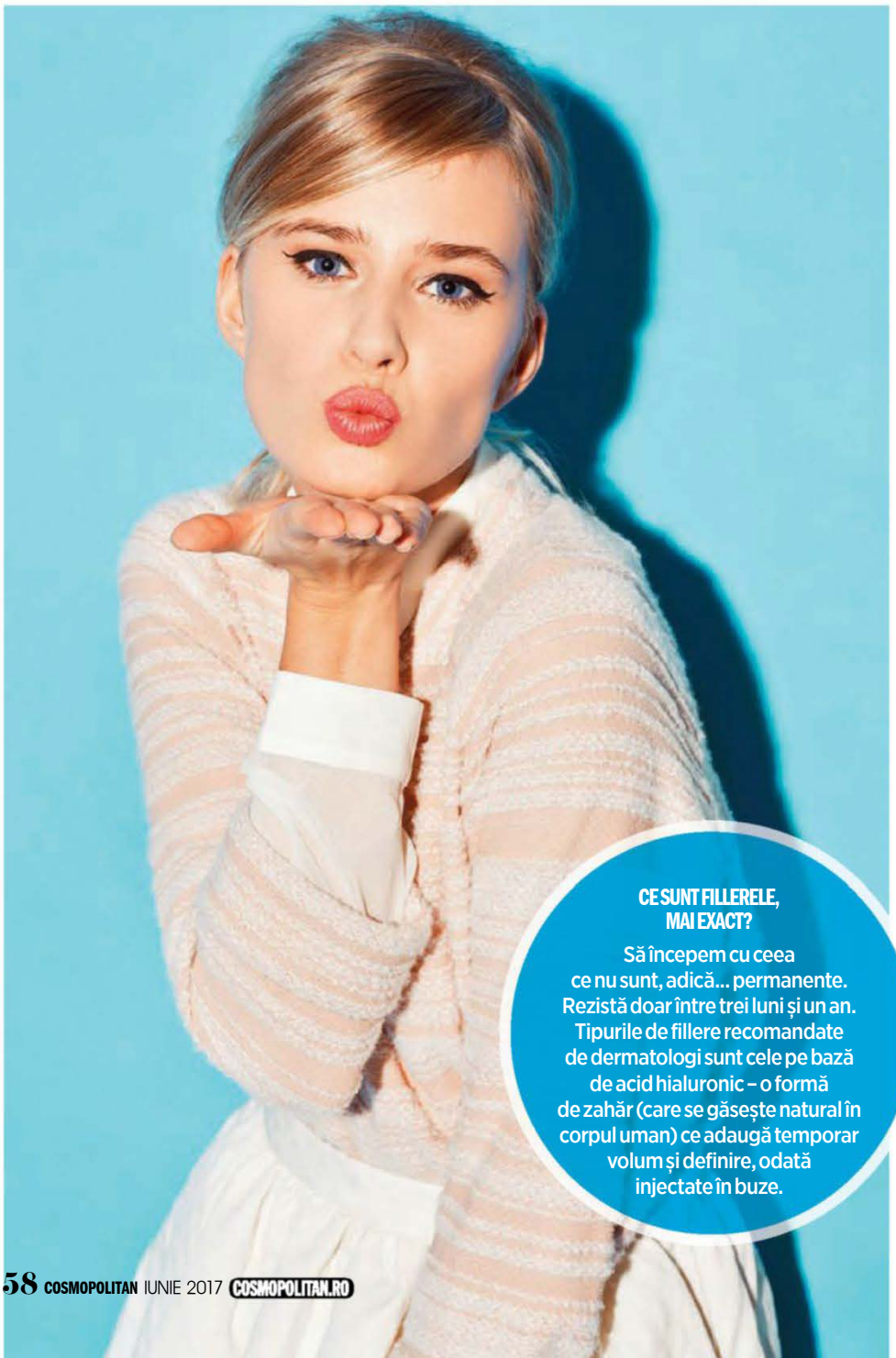
*„Transformările de culoare sunt cea mai mare provocare pentru mine. Decizia schimbării culorii este una majoră, este o procedură cu nivel ridicat de dificultate, sfatul meu e: începe prin a găsi un stilist experimentat, în care ai încredere și asigură-te că acesta folosește cele mai bune produse. Am întâlnit cazuri în care așteptările clientelor sunt nerealizabile sau nivelul de deteriorare al părului nu permite o schimbare drastică. Aici intervine unul dintre produsele mele preferate. Smartbond mă ajută să lucrez în condiții de siguranță, protejând materia capilară (pentru un păr mai suplu, puternic și strălucitor) și, în același timp, să împing limitele colorării."*
— CRISTINA MAILAT, AMBASADOR L'ORÉAL PROFESSIONNEL, SALON EN VOGUE, CLUJ-NAPOCA

De ce? Fiindcă Smartbond este un sistem aditiv ce protejează și reface legăturile fibrei capilare în timpul procesului de colorare și decolorare. Smartbond de la L'Oréal Professionnel este soluția pentru femeile care încă ezită să își coloreze părul și pentru acelea care își doresc în mod frecvent să își schimbe culoarea părului și să fie în permanență în trend.

*„Serviciul Smartbond a avut și are un impact semnificativ asupra proceselor de colorare și decolorare realizate în salon. Sunt din ce în ce mai multe cliente care doresc o schimbare radicală a culorii părului, dar și o mai mare încredere în faptul că părul lor va fi protejat în timpul transformării de culoare. Cu Smartbond, nu am nicio reținere atunci când trebuie să realizez o schimbare de look."*
— BETAI ȘANDOR, AMBASADOR L'ORÉAL PROFESSIONNEL, SALON HAIRPASSION, TÂRGU MUREȘ

# Buze mărite...
## fără să arate a ventuze?

Grație inovațiilor recente, dar și valului de Millenials formatori de trenduri (bună, Kylie!), mărirea buzelor a devenit una dintre cele mai solicitate proceduri estetice. Dar pentru a te asigura că nu vei experimenta un eșec, consultă ghidul nostru de siguranță.



**CE SUNT FILLERELE, MAI EXACT?**

Să începem cu ceea ce nu sunt, adică... permanente. Rezistă doar între trei luni și un an. Tipurile de fillere recomandate de dermatologi sunt cele pe bază de acid hialuronic – o formă de zahăr (care se găsește natural în corpul uman) ce adaugă temporar volum și definire, odată injectate în buze.

### Cunoaște-ți opțiunile

În ultimii ani au apărut o mulțime de variante de umplere a buzelor cu acid hialuronic. Însă noile formule sunt similare din punct de vedere al compoziției (Paul Jarrdo Frank, dermatolog în New York, susține că ar fi ca și cum ai alege între Coca-Cola și Pepsi), cu mici variații din punct de vedere al duratei și densității, care determină unde și cum se folosesc. O trecere în revistă a acestora:

**Restylane și Restylane-L**

PERFECT PENTRU: Volum uniform (au, în mare, aceeași formulă, doar că al doilea este îmbogățit cu Lidocaină, pentru prevenirea durerii).

**Restylane Silk**

PERFECT PENTRU: Evidențiere ușoară (conține molecule mai mici de acid hialuronic).

**Juvéderm Ultra XC**

PERFECT PENTRU: Efect de remodelare și volumizare.

**Juvéderm Volbella XC**

PERFECT PENTRU: Definirea conturului buzelor și tratarea liniilor fine din jurul gurii.

**INFORMAȚII DE CULISE:** Este un lucru obișnuit ca dermatologii să combine tipuri diferite de substanțe de umplere pentru a obține cel mai bun rezultat. Iar dacă nu o fac, e un semn că probabil sunt mai noi în branșă. De exemplu, un dermatolog poate folosi un filler mai puternic precum Restylane în mijlocul buzelor, pentru mai mult volum, și unul mai fin precum Restylane Silk în colțurile gurii, pentru o definire subtilă.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES, PR.
Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu

## Operațiunea „fără regrete”

Cum te asiguri că o să-ți placă rezultatul

**Documentează-te**

Cel mai important pas în procedura umplerii buzelor este identificarea injecției potrivite. Citește informațiile oficiale furnizate pe site-urile Restylane și Juvederm și alege clinici cu renume, chiar dacă prețul este ceva mai mare – diferența se justifică prin experiența și reputația personalului care se va ocupa de procedură, pentru că este important ca persoana care-ți va face injecția să fie specializată în acest domeniu. Nu te sfii să ceri telefonic informații și referințe suplimentare, înainte de a te programa, având în vedere faptul că vei achita o sumă deloc de neglijat și va trebui să te poți uita în oglindă câteva luni bune (dar stai liniștită, procesul este reversibil, dar e păcat de suma pierdută inițial).

**Programează-ți o consultație**

În timpul evaluării inițiale, va trebui să pui la dispoziția clinicii istoricul tău medical, să îți exprimi clar obiectivul (de la definire subtilă la volum major) și să asculți cu atenție ce ai de făcut pentru a te pregăti pentru intervenție. Trebuie să eviți orice subțiază sângele, adică medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene, alcoolul, uleiul de pește și suplimentele cu vitamina E, cu două săptămâni înainte — acestea cresc șansele de sângerare abundentă în timpul și după tratament. Ai putea, totodată, să ceri să vezi fotografii de tip înainte-și-după cu paciente anterioare și să întrebi care este frecvența intervențiilor. Iar dacă ți se propune programarea pe loc, nu e neapărat un semn de noroc… Dacă sunt prea „disponibili”, înseamnă că nu au clienți. În plus, e de dorit să treci la fapte numai după ce te gândești bine (poate vrei să evaluezi și alte opțiuni).

**Pregătește-te cu o sumă considerabilă**

Un set de buze perfecte te poate face să scoți din buzunar între 150 și 1.000 euro și, precum toate lucrurile de pe lumea asta, primești ceea ce plătești. Cum spuneam, un preț mai mare poate însemna că plătești experiența persoanei care efectuează intervenția. Cât despre promoțiile incredibil de avantajoase… e mai bine să nu cazi în ispită. Dacă o clinică sau un spa medical vine cu o ofertă prea ieftină ca să fie adevărată, este foarte posibil ca substanța de umplere să fie diluată cu apă sau soluție salină pentru a justifica costul — ceea ce poate însemna că efectul nu va dura mult timp sau rezultatul poate fi neuniform.

### MAI AI ÎNTREBĂRI?

Am pregătit deja răspunsurile...

**Q. Cât durează procedura?**
A. Mai puțin de o oră. În primul rând, se va curăța bine zona și se va aplica un anestezic local (are nevoie de aproximativ 20 de minute pentru a acționa) sau ți se va injecta lidocaină. Apoi, injecțiile în sine durează în jur de 15 minute.

**Q. Cât de tare doare?**
A. Multe dintre femei susțin că doza de lidocaină administrată doare puțin (cam ca o înțepătură de albină). Cât despre injectarea substanței de umplere, aceasta poate fi cel mai bine descrisă ca o furnicătură imediată, apoi o presiune neplăcută pe măsură ce substanța își croiește drum în buze.

**Q. Va arăta bine imediat după?**
A. Te vei bucura imediat de volum, dar așteaptă-te la câteva zile în care buzele vor fi vinete și umflate (e perfect normal).

**Q. Care sunt efectele secundare?**
A. Este posibil să te confrunți cu mici umflături pe sub buze. De obicei se retrag de la sine într-o săptămână sau două, dar dacă nu, te poți întoarce la persoana care te-a injectat, să te scape de ele. Există, mai rar ce-i drept, complicații serioase precum cheagurile de sânge, deci dacă te confrunți cu durere pronunțată sau modificări de culoare ale pielii, prezintă-te urgent la doctor.

**Q. Cum se îngrijesc buzele apoi?**
A. Nu-ți atinge buzele cel puțin 48 de ore după intervenție și fă o pauză de exerciții fizice pentru câteva zile, ca să eviți creșterea fluxului sanguin.

**Q. Cum pot menține rezultatul?**
A. Retușurile se pot face la fiecare trei luni sau la un an. De ce un interval atât de mare? Factori precum consistența substanței de umplere și stilul de viață pot afecta durata. De exemplu, pacientelor care sunt mult mai active din punct de vedere fizic, li se dizolvă substanța de umplere mai repede în comparație cu persoanele sedentare.

**Q. Dar dacă nu-mi plac?**
A. Doctorul poate dizolva substanța de umplere prin injectarea buzelor cu enzima hyaluronidază. Teoretic, ar trebui ca dermatologul să facă această intervenție pe gratis, în cazul în care clienta nu este mulțumită de rezultat.

## CUM SĂ TRIȘEZI

Pentru definire și un pic de volum natural, aplică aceste câteva trucuri la îndemână.

**CONTUREAZĂ**
Nuanțele complementare (plus iluminator) te ajută în crearea de contraste.
Maybelline New York Studio Lip Palette, 59 lei

**TRIȘEAZĂ**
Conturează lângă linia naturală a buzei inferioare, pentru a crea impresia de volum.
Clarins Crayon 4 Couleurs, 159 lei

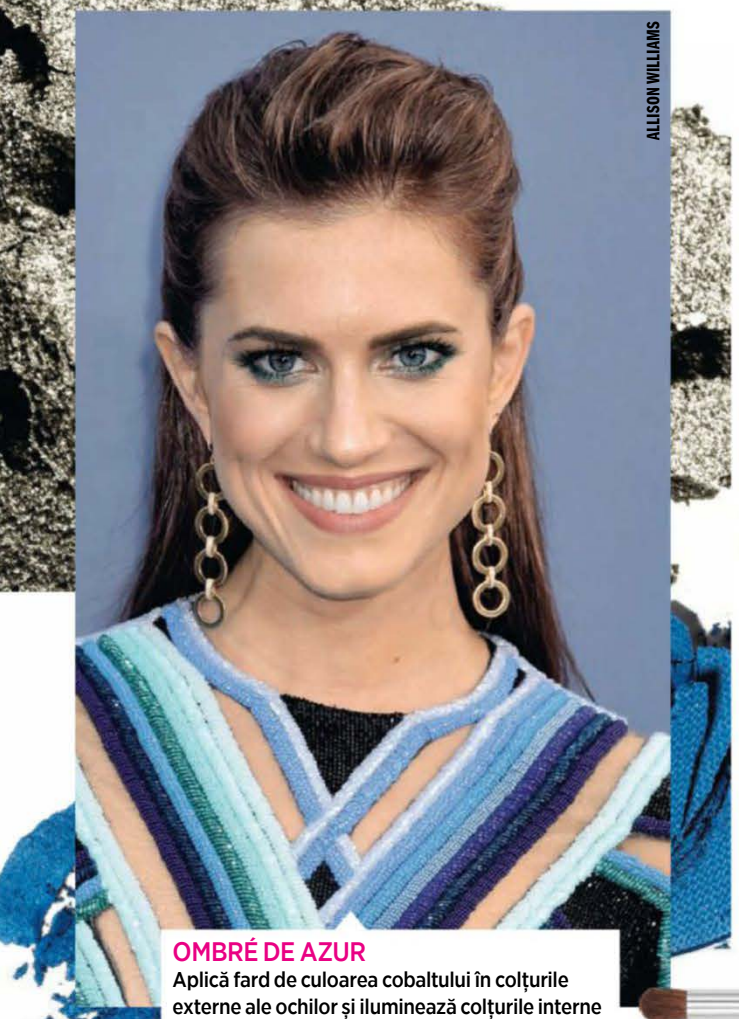
**LUMINEAZĂ**
Un gloss cu particule sclipitoare va capta mai multă lumină, făcându-ți buzele mai pline.
Sephora Outrageous Volume Gloss, 59 lei

**INJECȚIE FĂRĂ DURERE**
Nu trebuie să mergi la clinică pentru buze mai groase; acest gloss le crește volumul pentru câteva ore, cu până la 20%.
Too Faced Lip Injection Extreme, 120 lei, doar la Sephora

**ANTRENEAZĂ**
Dispozitivele de mărire a buzelor (funcționează pe principiul „ventuzei”) sunt un fel de sală de forță pentru acestea.
Candy Lipz Red/Green Apple, 69,50 lei.

# De ochi frumoși

Fardul de pleoape nu e nicidecum depășit. Schimbă doar tehnica de aplicare și vei beneficia de un look în tendințe.



ALLISON WILLIAMS

**OMBRÉ DE AZUR**
Aplică fard de culoarea cobaltului în colțurile externe ale ochilor și iluminează colțurile interne cu un fard în nuanța platinei.

Chanel Ombre Premiere Longwear Powder Eyeshadow, Blue Jean, 130 lei

## GET THE LOOK

### 1. Așterne pigmentul

Cu cât aplici mai jos fardul pe pleoapele inferioare, cu atât vei obține un efect mai dramatic. Cum faci? Folosește un fard stick sau o pensulă tăiată scurt, precum cea de mai jos. Pentru un efect și mai intens, umezește pensula și începe aplicarea fardului direct pe sub genele inferioare.

### 2. Estompează bine

Mai întâi trasează linii precise, apoi estompează-le cu o mișcare în zig-zag. O pensulă mai stufoasă (precum cea de mai jos) îți poate fi de mare folos.

### 3. Iluminează genele de jos

Fardul aplicat pe sub ochi adaugă un plus de dramatism. În completare, folosește puțină mascara (sau deloc) pe genele inferioare.

### 4. Lasă fondul de ten la final

...Astfel, dacă mai cade pudră pe pomeți, o poți îndepărta fără să-ți compromiți baza aplicată anterior.

CHRISSY TEIGEN

**SMOKY 2.0** Fard în nuanța ciocolatei și pleoape conturate cu tuș negru? Sexy într-o secundă!

Chanel Ombre Premiere Longwear Powder Eyeshadow, 24 Chocolate Brown, 130 lei

CARA DELEVINGNE

**STRĂLUCIRE SEXY** Fă-ți debutul în tendințe folosind cu un creion-fard arămiu pe pleoape – este o alegere potrivită atât pentru zi, cât și pentru seară.

Rimmel London Shadow Stick, 21 lei

Dior Backstage Smudging brush, 176 lei

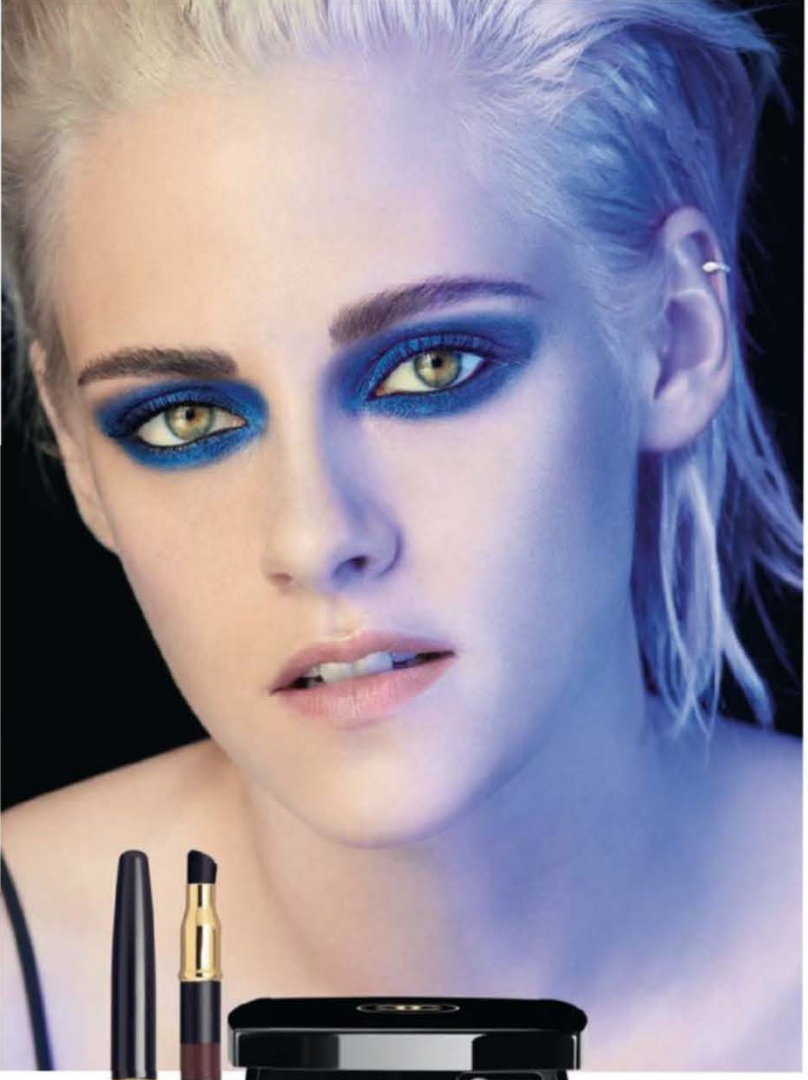
Urban Decay Pro Iconic Eyeshadow Brush, 115 lei




FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (3), J. MUCKLE/STUDIO D., JEFFREY WESBROOK/STUDIO D. DE MADDIE ABERMAN. Text: Ana-Maria Prunariu

# SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții!



## #OMBREPREMIERE, O PREMIERĂ MARCA CHANEL

Sub bagheta magică a Luciei Pica, Global Creative Makeup and Color Designer, Chanel prezintă Ombre Premiere, o nouă viziune asupra machiajului ochilor, a cărei ambasadoare este nimeni alta decât Kristen Stewart. Generoasa colecție conține farduri de pleoape mono în diverse culori răpitoare, farduri cremă, trei creioane și tot atâtea nuanțe de gel pentru sprâncene, plus două pensule care facilitează aplicarea culorilor.

## VARA DIOR

Dior îmbracă vara în culori intense, încapsulate în colecția de machiaj Care&Dare. Te vei îndrăgosti de rujurile Dior Addict Collector cu uleiuri și vitamina E, pudra strălucitoare Diorskin Nude Air în duet cu iluminatorul Diorskin Nude Air, două variante de palete 5 Couleurs, trei creioane cu două capete Colour&Contour și un trio de lacuri de unghii numai bune pentru a-ți scălda manichiura în soare.

## COLLISTAR IUBEȘTE NATURA

Noua linie de îngrijire Collistar, inspirată din natură, este ritualul pe care l-ai așteptat dintotdeauna, orice vârstă ai avea. Realizată 95% din ingrediente naturale, este totodată și un omagiu adus comorilor neprețuite ale Italiei. Încearcă-le pe toate, nu vei fi dezamăgită... Noi ne-am declarat dependența de crema versatilă Collistar Transforming Essential Cream, ce poate fi combinată cu diferite ingrediente naturale din bucătăria ta (ulei de măsline, iaurt, miere, zahăr sau lămâie) pentru a-ți crea o mască, indiferent de nevoile tenului tău.

## BRONZ LUMINOS, DE ZEIȚĂ

Fie că ai stat puțin în soare (cu protecție) sau ai aplicat un autobronzant, pune-ți în valoare nuanța arămie a pielii cu un iluminator special pentru bronz, în ediție limitată – Estee Lauder Bronze Goddes Illuminating Powder Gelee – o formulă luxuriantă bazată pe tehnologia Prisma, ce îmbină lichidul, pudra și gelul, pentru o aplicare perfectă.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunariu

# Happy Feet

Iată câteva trucuri pentru a-ți pregăti picioarele pentru vară, indiferent ce tip de pantofi porți.

## Dacă porți...

### Peep toes

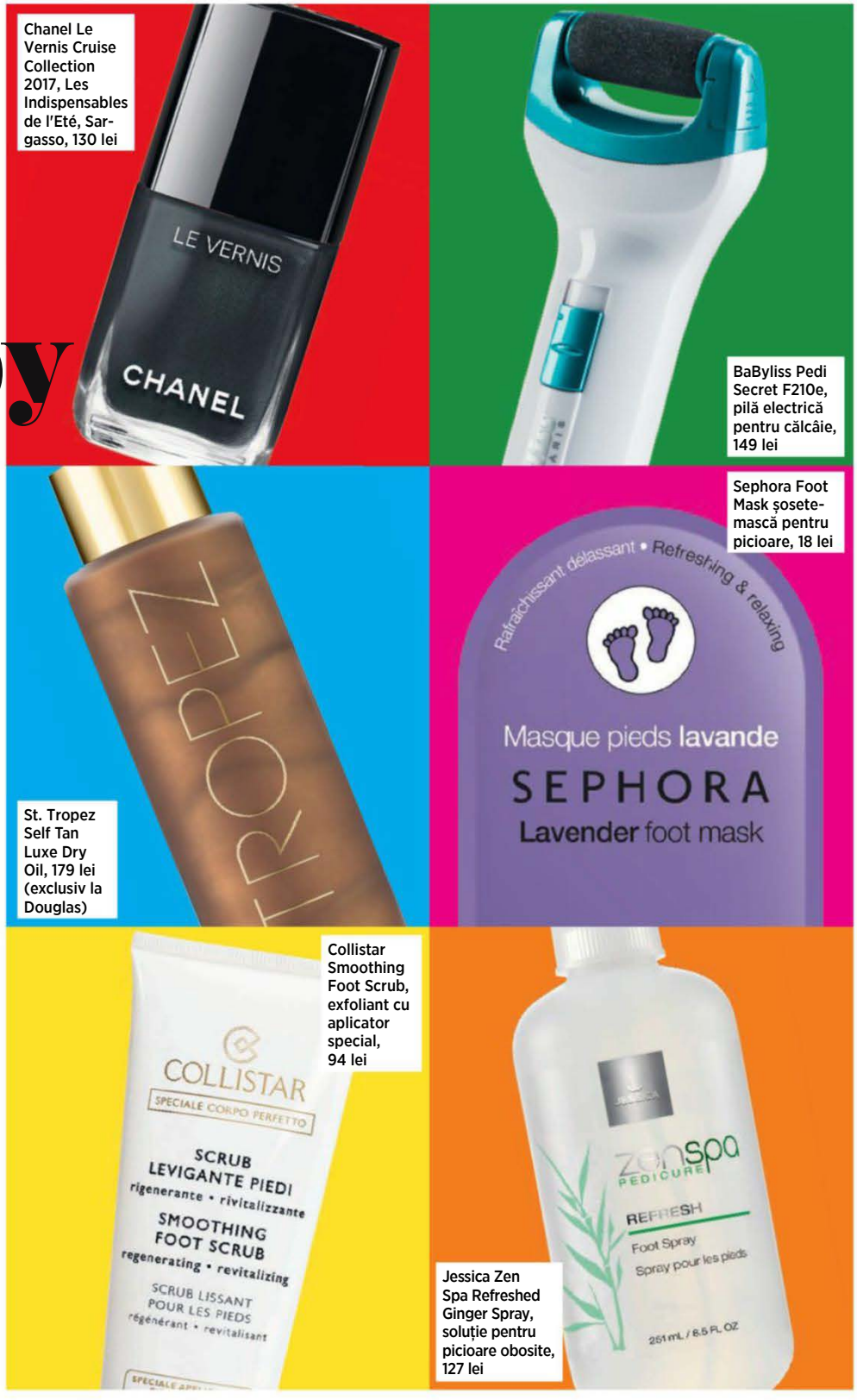
Ocupă-te atent de degetele mari și nu-ți face griji pentru părțile care rămân acoperite. Definește marginile cu o pilă, împinge cuticulele în sens invers creșterii, apoi aplică un ulei hrănitor. Masează, apoi degresează unghia bine și încalță-te. Acum poți aplica și lacul colorat pe unghia expusă. Alege un produs cu uscare rapidă.

### Balerini sau espadrile

Hidratează doar porțiunile de piele la vedere – deci de la glezna în sus. Apoi uniformizează orice diferență de nuanță a pielii folosind o cremă autobronzantă instant. Alege una care să nu-ți păteze încălțările, în caz că transpiri.

### Papuci

Stilul comod și rapid presupune călcâie impecabile. Scapă de pielea uscată și porțiunile aspre cu o perie electrică (o variantă mult mai rapidă decât piatra ponce sau pila de călcâie), apoi aplică un balsam hrănitor.




Chanel Le Vernis Cruise Collection 2017, Les Indispensables de l'Eté, Sargasso, 130 lei

BaByliss Pedi Secret F210e, pilă electrică pentru călcâie, 149 lei

Sephora Foot Mask șosete-mască pentru picioare, 18 lei

St. Tropez Self Tan Luxe Dry Oil, 179 lei (exclusiv la Douglas)

Collistar Smoothing Foot Scrub, exfoliant cu aplicator special, 94 lei

Jessica Zen Spa Refreshed Ginger Spray, soluție pentru picioare obosite, 127 lei

## FOOT FACIAL

Șosetele pentru cosmetizarea călcâielor sunt o invenție extrem de utilă pentru picioare, scutindu-te de o programare la pedichiură. Șosetele exfoliante Parasoftin (17,50 lei) elimină calusurile, bătăturile și pielea aspră/crăpată (grație acizilor alfa- și beta-hidroxizi din compoziție), hidratează și catifelează pielea (conțin miere, uree și alantoină), lăsând tălpile catifelate. Un avertisment, însă: pielea reînnoită este mult mai sensibilă și mai expusă rănirii/crăpării, deci aplică o cremă hrănitoare de protecție înainte de a te încălța.

FOTO: PR.
Text: Ana-Maria Prunariu

# Neața, soare!

La soare nu te poți uita, dar la produsele tale de frumusețe, da! Și nici măcar nu trebuie să cheltuiești o avere pe ele...

**PRIVIRE SENINĂ**
Ridică-ți genele spre cer cu o mascara precum Maybelline New York The Colossal Big Shot Volum Express (37,50 lei).

**BUZE DULCI**
Hidratează-ți buzele cu untul Honeymania de la The Body Shop (30 lei) — un deliciu absolut.

**RĂSFĂȚ TOTAL**
Încheie o zi tumultoasă cu o baie înspumată cu gelul Sephora Bubble Bath and Shower Gel Monoi Fever (34 lei).

**EFERVESCENȚĂ**
Fă-ți ritualul de îmbăiere mai interesant aruncând în apă cuburi efervescente, pentru relaxare totală – Douglas Home Spa Beauty of Hawaii Fizzing Bath, 6,90 lei.

**MÂINI FINE**
Hrănește-ți mâinile cu un unt delicios de mango, precum TonyMoly MagicFood Mango Hand Butterm (45 lei, doar la Sephora).

**RITUAL PENTRU GRĂBITE**
Șamponul uscat este una dintre cele mai tari găselnițe ale acestui secol: BedHead Tigi Oh Bee Hive Dry Shampoo, 45 lei.

**MÂINI CURATE**
Spălatul pe mâini nu trebuie să fie un moment banal! Răsfață-te cu uleiurile esențiale de lămâie și verbină din săpunul Essense&Co de la Oriflame (34,90 lei).

**O BAIE DE AROME**
Începe-ți ziua cu o baie care să-ți trezească toate simțurile, folosind gelul de duș BU Cream Lemon&Vanilla (8,50 lei).

**FOND OLFACTIV**
Amatoare de aromoterapie? Te vor încânta peletele de ceară Little Hotties de la Bomb Cosmetics (15 lei, yankeeland.ro), cu aromă de fructul pasiunii.

**CURĂȚARE DELICATĂ**
Demachierea nu trebuie să fie dură — alege un produs pe bază de ulei de argan, precum Bielenda Argan Cleansing Face Oil (24,69 lei, vegis.ro).

**PLĂCERE VINOVATĂ**
Cum să nu adori săpunurile cu glicerină, ce te cuceresc instant prin textură, culoare, parfum? Organique, săpun natural cu scorțișoară, 19,50 lei.

**HRANĂ PENTRU PĂR**
Oferă-i părului tău un tratament nutritiv cu miere și lapte de Shea – Le Petit Marseillais Masque Nutrition, 17,80 lei.

FOTO: PR
TEXT: Anne Maria Prunaru

## SĂRBĂTOREȘTE ȘI TU GUCCI BLOOM

Gucci a sărbătorit în mai lansarea Gucci Bloom, primul parfum feminin semnat Alessandro Michele, în cadrul unui eveniment care a avut loc la MoMA PS1. Gazda evenimentului a fost Directorul de Creație Gucci, împreună cu cele trei vedete care vor promova parfumul Gucci Bloom: Dakota Johnson, Petra Collins și Hari Nef. În onoarea parfumului, MoMA PS1, institutul de artă contemporană din Long Island City, a fost transformat într-o grădină urbană cu trandafiri, iasomie, bujori, glicină și lăcrămioare, precum și păsări colorate în colivii vintage.

DAKOTA JOHNSON
FOTO: GETTY IMAGES.

## SPORT LOFT, PRIMUL CONCEPT-STORE MULTIBRAND DE SPORT, DESCHIS DE FF GROUP ROMÂNIA

Primul magazin Sport Loft al grupului a fost deschis în Băneasa Shopping City.

Magazinul comercializează cele mai noi colecții de echipamente sportive pentru alergare, baschet, fotbal, antrenament și tenis, ale brandurilor internaționale de top precum: Nike, Jordan, Adidas, Asics, New Balance, Under Armour, Saucony, Mizuno, Reebook.

Primul magazin Sport Loft are o suprafață de 600 de metri pătrați, investiția în amenajarea spațiului de retail s-a ridicat la peste 700 000 Euro, fară a include stocul inițial de marfă. Noul concept se bazează pe cele mai noi tehnologii digitale pentru a oferi o experiență memorabilă și a permite sportivilor să ia decizii informate cu privire la achizițiile lor. Facilitățile de ultimă generație sunt susținute de zonele interactive: „Running Experience", dedicată alergării, și „The Dunk Room" — dedicată baschetului, unde atleții pot testa echipamentele și pot primi informații personalizate de la specialiști.

## DESCOPERĂ ESTETICA SKAGEN

Colecțiile de ceasuri Skagen se inspiră din liniile curate și estetica specifică designului danez, rezultând astfel ceasuri timeless, minimaliste și inovative. Piese contemporane, care unesc materiale de înaltă calitate și design minimalist, ceasurile de femei și bărbați au un stil rafinat, care nu se demodează niciodată, și se potrivesc atât la outfituri de zi, cât și de seară. Culorile celei mai noi colecții Skagen sunt Sky Blue și Agave. Sky Blue este o culoare serenă, luminoasă și curată, care ne amintește de diminețile de vară, iar Agave este inspirată de activitățile în aer liber pe care le facem în timpul verii. Colecțiile sunt disponibile în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bb-shop.ro

## APIVITA PREZINTA SERUL ROSE PEPPER

Serul ROSE PEPPER va deveni cel mai mare aliat al tău, pe tot parcursul anului! Cu 88% ingrediente naturale, Serul pentru pentru fermitate și remodelare corporală este eficient în combaterea grăsimilor localizate. Acțiunea termică a extractului de piper roșu, în combinație cu cel de trandafir, piper negru și alte 12 uleiuri esențiale prețioase, ajută microcirculația și stimulează în mod natural arderea depozitelor de grăsime, îmbunătățește elasticitatea și fermitatea pielii și revitalizează aspectul său.

## UNLOCK YOUR INNER DIVA, #FEELGUESS

Guess a creat noua colecție de bijuterii SS2017, care își propune să te transpună într-o lume în care poți fi oricum vrei să fii. Bijuterii easy to wear, care pot fi purtate atât ziua, cât și seara, piesele acestei colecții sunt sofisticate, îndrăznețe și fashion, devenind astfel must-have-urile acestei veri. Temele abordate de Guess — beyond imagination, love evolution, comfy chic și daring glam — cuprind cu succes bijuterii pentru toate outfiturile purtate zi de zi.

Bijuteriile sunt disponibile în magazinele Splend'or și Be in time, B&B Collection și online pe bb-shop.ro

## BRICO DÉPÔT LANSEAZĂ CATALOGUL 2017, DEDICAT MEȘTERILOR ȘI PROFESIONIȘTILOR ÎN BRICOLAJ

Brico Dépôt lansează cea de-a doua ediție a celui mai amplu catalog de pe piața de bricolaj din România, dedicat profesioniștilor și amatorilor DYI. #Catalogul 2017 este o premieră la nivel național, reunind în paginile sale întreaga gamă de produse aflate pe rafturile din depozite. 12.500 de produse esențiale – grădină, materiale de construcții, instalații, renovare și amenajare.

# #SELFIE

**PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII**

## IEȘI MAI MULT PE-AFARĂ!

**În sfârșit, soarele e aici ca să rămână. Profită de vremea frumoasă și petrece mai mult timp afară, mai ales că, se arată într-un studiu citat de *Hufftington Post*, activitățile în aer liber contribuie la o sănătate de fier, crescând nivelul de vitamina D și îmbunătățind activitatea creierului.**

### RENUNȚĂ LA TRANSPORTUL PUBLIC

Dacă iei orașul la picior, îți dai seama că, de fapt, nu-ți ia o veșnicie ca să ajungi în locurile tale preferate. Acceptă provocarea noastră și mergi pe jos până în parcul/mallul tău preferat, și deja bifezi o grămadă de beneficii: mișcare ce face bine inimii, lumină solară (ai grijă să porți SPF, totuși) și descoperirea unor străzi noi, care te-ar putea fermeca.

### FOTOGRAFIAZĂ NATURA

Fotografia poate fi un hobby plin de aventură, dacă îți propui să găsești peisaje frumoase sau pur și simplu mici detalii din natură care te fac fericită. Ia-ți aparatul cu tine și „vânează" frumusețe!

### ANTRENEAZĂ-TE ÎN AER LIBER

Toată iarna ai mers la sală, acum poți schimba peisajul ca să fii și mai motivată. Exercițiile fizice în aer liber îți dau mai multă energie și pot fi mult mai plăcute, mai ales dacă îți place natura. Roag-o pe prietena cea mai bună să te însoțească sau mergi singură, în funcție de stare. Vei fi Zen după!

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Teodora Tîrcă

# SPORTUL, o nouă modă

După ani buni în care pantalonii de trening au fost izgoniți din garderobă, după perioade lungi în care orice alergător văzut în Parcul Cișmigiu, cu căștile pe urechi, era catalogat imediat drept „ciudat” (sau „străin”) și după mulți ani în care singura formă de sport acceptată printre fashioniste era alergatul după reduceri... ei bine, sportul a revenit în modă!

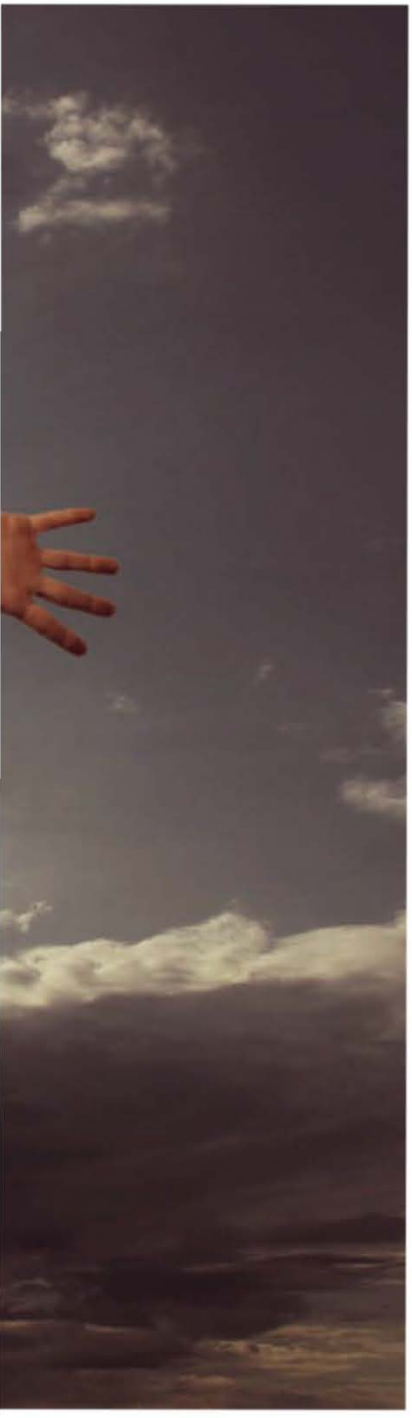


FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Alina Aliman

**ÎN URMĂ CU VREUN AN, AFUNDATĂ ÎN GÂNDURI,** am intrat în sala de fitness căutându-mi, ca de obicei, banda favorită pe care să alerg. Era acolo, într-o margine, cu vedere către piscină. Numai că de data asta nu era liberă! Oftând, am decis să mă mut. Surpriză! Și celelalte benzi de alergat erau ocupate de oameni pe care până atunci nu-i mai văzusem vreodată. Când aglomerația s-a repetat, a doua zi, la piscină, când la 7 dimineața parcul a început să semene, în următoarele luni, tot mai mult cu o pistă de atletism, iar locul tocurilor pe stradă a fost luat, fără jenă, de tenișii colorați asortați, dezinvolt, la o fustă din mătase… atunci am realizat că sportul și-a intrat pe deplin în drepturi în viața tuturor. Ba, mai mult, chiar a ajuns să fie la modă.

Și brusc, fraza prin care mă scuzam, timid, că nu am putut să răspund la un telefon dis-de-dimineață pentru că am fost la sală a încetat să aibă ca răspuns o privire mirată și o întrebare care sugera că sunt la dietă sau, Doamne ferește!, mă antrenez pentru vreo competiție sportivă. Am început să am discuții despre cele mai bune săli și cei mai amabili antrenori, despre diferențele dintre Pilates la sală versus aparate sau despre sporturile pe care le-am practicat eu când eram adolescentă cu oameni a căror tangență cu mișcarea consta doar în privitul unor meciuri de tenis de la arenele BNR. În plus, brusc, moda străzii a început să arate ca și cum toată lumea a ieșit să respire într-o pauză de la jogging, iar procuparea pentru maratoane, triatloane, biking, hiking, tiroliene și curse cu bicicleta a devenit din ce în ce mai mare.

Să fie vorba de o bruscă pasiune a omenirii pentru sport și sănătate? „Oamenii fac sport mai des și asta arată faptul că activitățile lor zilnice se diversifică tot mai mult. Programul cotidian nu se mai înscrie în monotonia serviciu – acasă. Pe acest traseu intervin tot mai multe acțiuni care țin uneori tot de carieră (un al doilea job), de implicarea în viața societății (participarea la un protest, la o acțiune de caritate) sau de divertisment (un concert, o întrecere sportivă)", explică sociologul Gabriela Militaru. „A crescut și numărul celor care vin la sală, dar mai ales al celor care au început să facă tot felul de activități sportive în aer liber — lumea merge la maratoane, triatloane, concursuri de biciclete, de crossfit, concursuri de înot, se schiază mai mult, se face escaladă, yoga etc.", explică Andreea Pavel, personal trainer/coach World Class România. „Oamenii au început să înțeleagă că activitățile fizice reprezintă o componentă foarte importantă în viața lor. Simțind beneficiile sportului, prin care îți îmbunătățești imaginea, socializezi, îți petreci timpul liber într-un mod foarte plăcut, te relaxezi, te distrezi, îți faci noi prieteni, cei mai mulți dintre oameni au reușit chiar să își determine familia și prietenii să se apropie de activitățile sportive", continuă Andreea Pavel. Uneori, această relaxare vine și cu bonus. Și nu vorbim despre unul material. „Înainte să particip la Eco Marathon, unde am alergat 14 kilometri, nu mai participasem niciodată la vreo competiție sportivă. Ba chiar nici pe la sală nu mergeam foarte des. Însă mi s-a părut grozav și aș mai face-o încă o dată", povestește Rovena Andrei, stilist. „În primul rând, a fost pentru mine o realizare că am finalizat traseul și că, încurajată de sora mea, am participat la cursă. Mi-a plăcut mult atmosfera; când vedeai că oamenii te încurajează de pe margine și te aplaudă spre finiș, căpătai forțe noi. Era un sentiment atât de special! În plus, a mai fost o parte bună: noi n-am alergat degeaba. Am strâns bani pentru asociația umanitară Marta Maria. Și clar o să repet experiența", spune Rovena.

Iar Rovena nu e singura mea prietenă care a simțit gustul mișcării și adrenalina sportului pe propria ei piele. Am auzit fete care nu și-ar fi pus vreodată pantofi sport în picioare discutând despre diferențele dintre tălpile cu spumă specială pentru alergat și despre gadgeturile care măsoară caloriile, numărul de pași și kilometri parcurși într-o zi. Am fost întrebată, de către o altă prietenă, dacă am fost vreodată la orele de zumba și dacă poți să pierzi multe kilograme în timp ce dansezi (nu, n-am fost, prefer înotul). Și am văzut un alt amic care refuza până nu demult orice formă de mișcare, devenind un împătimit posesor de bicicletă, care nu își închipuie cum ar fi o vacanță fără câteva sute de kilometri petrecuți în șa. „Multe persoane au simțit deja că nu prea se mai poate fără mișcare. Se pierde echilibrul fizic și mental, ne pierdem sănătatea din cauza ritmului de viață atât de agitat al ultimilor ani. Iar eu cred că o soluție mai frumoasă de prevenție, așa cum este sportul, nici nu există", spune convinsă Andreea Pavel, personal trainer/coach.

„Interesul pentru sport vine să rezolve cumva problema sedentarismului de la locul de muncă, a stresului acumulat și a unui regim alimentar dezorganizat", încearcă sociologul Gabriela Militaru să explice aplecarea bruscă spre sport a unor persoane care nici nu se gândeau să alerge nici măcar după metrou. Pentru că, nu-i așa, uneori există și extreme, și lucruri făcute doar de dragul integrării. „Companiile producătoare de gadgeturi insistă să accentueze aceste neajun-

suri ale vieții cotidiene atunci când lansează pe piață o gamă foarte largă de produse menite să monitorizeze progresul fizic realizat prin sport. Este un fel de a contabiliza, prin mișcare, cât de mult ai neutralizat din efectele negative ale unei vieți haotice. Impresia că alergând știi clar când ai reușit să elimini caloriile pe care le-ai acumulat la prânzul copios pe care l-ai luat în fugă lasă impresia că există ceva care poate compensa efectele negative ale unui stil de viață necorespunzător. Ceea ce nu face, cu siguranță, ca mișcarea să fie un exercițiu dăunător. Dimpotrivă, este o compensație binevenită, atâta vreme cât nu este exagerată", punctează sociologul. Iar eu nu pot să nu mă gândesc și la extremele întâlnite în ultimii ani, la cei care, din gurmanzi și sedentari, au început brusc să îmi țină predici despre cât de nocivi sunt cartofii prăjiți (well, aș spune că în această chestiune își răcesc gura degeaba cu mine) și să mă privească suspicios ori de câte ori prefer să îmi petrec vacanța pe o plajă, cu o carte în mână în loc de un bootcamp dur, în mijlocul pădurii. Hei, e timp pentru toate, le răspund. Și e nevoie de echilibru.

### Sport? Distracție? Terapie?

„Sportul a fost întotdeauna o prezență constantă în viața mea, așa că nu concep să renunț la el nici măcar atunci când sunt plecată în vacanță (echipamentul are loc de cinste în bagaj). Încurajez mișcarea ori de câte ori am ocazia și nu concep să renunț la planul meu de a-i convinge pe alții să treacă la stadiul ACTIV. Sportul ne ajută să ne simțim bine, să arătăm bine, să ne distrăm, să formăm conexiuni, să socializăm, să ne relaxăm! Ne oferă atât de multe beneficii, încât zău că nu știu de ce unii încă îl privesc cu reticență!", spune Sonia Argint-Ionescu.

**„SPORTY FASHION LOOKS? FASHIONABLE SPORT? ORICUM I-AM SPUNE TRENDULUI, UN LUCRU E CERT: PANTOFII SPORT AU IEȘIT DIN DULAPURI ȘI ȘI-AU REVENDICAT LOCUL NU DOAR ÎN SĂLILE DE SPORT, CI ȘI PE STRADĂ, IAR JOGGINGUL NU VA MAI FI PROBABIL NICIODATĂ DOAR PENTRU GEEKS CARE ALEARGĂ CU CĂȘTILE ÎN URECHI. IT'S COOL TO BE FIT."**

Pentru mine, sportul a însemnat mereu o stare de normalitate. Nu mi-am pus vreodată problema că fac sport de teama unor kilograme în plus, dar nici nu mi-am imaginat cum ar fi viața mea fără mișcare (indiferent dacă e vorba de alergat, bicicletă, patinaj sau înot). Recunosc sincer, acele câteva zeci de minute pe care le petrec în piscină, respirând la intervale regulate, în liniștea de sub apă, sunt mai bune ca o ședință la psihoterapeut. Și cu siguranță că mai eficiente ca orice agendă.

„Pentru mulți, să faci sport înseamnă și să te evidențiezi, să arăți bine, să fii mai energic. E la modă să ai six packs și să fii în trenduri discutând despre mâncare organizată și un mod de viață sănătos. E mai greu să faci asta când nu faci sport, și se vede", spune trainerul. „La sală vin tot felul de oameni. Acum câțiva ani, la începuturile fitness-ului in România, făceau sport doar sportivii de performanță sau cei care își permiteau un abonament la sală. Vin și cei care își doresc transformări majore la capitolul estetică, dar există și categoria de persoane care pur și simplu vor să se miște pentru că se simt bine făcând asta, dar mai sunt și cei care vor să se autodepășească, dorindu-și un nivel al condiției fizice foarte înalt, participând la diverse competiții ce îi determină să își depășească limitele. Acum, când nivelul de stres e din ce în ce mai mare, cred că la un moment dat intervine o nevoie naturală și vitală de a face sport. Pe unii sportul chiar îi salvează din multe situații de viață complexe", încheie Andreea Pavel.

„Mie, de exemplu, îmi place foarte mult să alerg, ție poate că îți place înotul, iar altuia îi plac plimbările cu rolele și bicicleta! Suntem diferiți și tocmai de aceea susțin ideea că fiecare trebuie să își găsească nișa sportivă de care se simte atras, fie că vorbim de yoga, pilates, kickboxing, cardio la sală, tenis sau arte marțiale. Pentru că atunci când faci un lucru din plăcere, te ții de el pe termen lung!", susține Sonia Argint-Ionescu.

### Cât e modă în sport și cât sport în modă?

Oricum ar sta lucrurile și oricare ar fi resorturile care au îndreptat mase mari de oameni către sălile de sport în ultimii ani, eu una cred că și moda a avut partea ei de „vină". Cum ar fi zecile de gadgeturi care de care mai complexe și mai fashionable: nu mi-aș fi imaginat, până de curând, că vor exista și căști care să funcționeze sub apă și furculițe care să îți măsoare caloriile din farfurie, chockere care îți ascultă bătăile inimii sau dispozitive electronice care îți vor monitoriza funcțiile vitale mai ceva ca echipamentul unei camere de gardă. Sau, de ce nu, colecțiile prea multe ca să le ții șirul de colaborări cool între designeri consacrați și producători de echipamente sportive. Stella McCartney a fost prima care a impus colaborarea fashion&sport, cu ale sale colecții destinate sălilor de yoga, dar devenite atât de trendy, încât au invadat moda de zi cu zi. Apoi, Karl Lagerfeld a trimis pe podium tenișI asortați unor ținute haute-couture, Tom Ford a acoperit bluzele de fotbal cu paiete, magazinele H&M au fost luate cu asalt la lansarea colecției capsulă Alexander Wang for H&M (Wang care are o nouă linie în colaborare cu Adidas), Ricardo Tisci a imaginat un nou model de Air Nike, Raf Simons a lansat o linie specială pentru Adidas, Vans și Converse au avut parte de noi valuri de fani atunci când au lansat liniile realizate în duet cu Comme des Garçons sau Kenzo, fashionistele au suspinat după modelele Puma & McQueen, Sacai & Nike, Mary Katrantzou & Adidas… Iar lista poate continua la infinit.

Sporty fashion looks? Fashionable sport? Oricum i-am spune trendului, un lucru e cert: pantofii sport au ieșit din dulapuri și și-au revendicat locul nu doar în sălile de sport, ci și pe stradă, iar joggingul nu va mai fi probabil niciodată doar pentru geeks care aleargă cu căștile în urechi. It's cool to be fit.

Men's Health

ROMANIA'S NEXT

# TOP TRAINER

POWERED BY

Reebok escape

## FII ANTRENORUL ANULUI!

ÎNSCRIE-TE PÂNĂ PE 15 IUNIE

nexttoptrainer.menshealth.ro

#rotoptrainer

ÎN COLABORARE CU

FITNESS SCANDINAVIA SCHOOL SINCE 2009

Foto: Sean Laurenz.

# ÎNTÂRZII? NU O MAI FACE!

Îi trimiți un sms prietenei tale: „Acum plec!" De fapt, ești încă în pat. Când ești recunoscută ca acea persoană care duce o luptă constantă cu timpul, dar nu face nimic pentru a remedia situația, nu e neapărat bine. Repară-ți reputația cu aceste trucuri.

**E OPT DIMINEAȚA ȘI ÎNCĂ PROBEZI COAFURI ÎNAINTE SĂ FUGI CĂTRE BIROU.** Sau e opt seara și intri val-vârtej în restaurantul unde prietenele tale te așteaptă, scuzându-te cu voce plângăreață: „Știiiiu. Sunt oribilă." Îți sună familiar? Poate ești fata aia – cea care mereu întârzie – din grupul tău de prieteni, colegi de muncă sau membri ai familiei. Într-un studiu din 2014 al YouGov, 22% dintre milenniali au recunoscut că întârzie la serviciu cel puțin o dată pe săptămână. Unul dintre motivele pe care le-au prezentat? „Nu sunt penalizat pentru asta." Nu e chiar așa. Faptul că ești mereu în întârziere poate duce la resentimente în interiorul relațiilor tale și o eternă anxietate pentru tine.

„Una dintre cele mai predominante probleme pe care oamenii le au cu timpul e că mint mereu în ceea ce-l privește", spune Lauren Hendel Zander, autoare a cărții *Maybe It's You* și directoare a Handel Group, o companie de coaching personal și profesional. Irosim atâta energie găsind mici scuze pentru a ne justifica întârzierea, în loc să încercăm să ne dăm seama de ce suntem predispuși la a nu ne respecta niciodată programul. Regăsește-te într-una dintre următoarele tipuri de personalitate, apoi fii sinceră cu felul cum trăsăturile, emoțiile și atitudinile tale îți pun piedică în viață.

Un ceas stricat are dreptate de două ori pe zi... dar chiar și așa, tot arată că ești în întârziere!

FOTO: GETTY IMAGES (2). Traducere și adaptare: Roxana Dobrițoiu

# 1 Procrastinare extremă

**„FUNCȚIONEZ MAI BINE SUB PRESIUNE!”**

Cu toții ne facem vinovați de tărăgănare, dar nu toți o facem într-o asemenea măsură. Asta spune Joseph Ferrari, PhD, profesor de Psihologie la Universitatea DePaul și autor al cărții *Still Procrastinating?*. E de părere că atunci când amâni, aștepți sau întârzii, adesea aduni informații pentru a-ți îndeplini mai bine țelul (de exemplu, te pregătești pentru o mai bună productivitate). Tergiversarea, pe de altă parte, înseamnă să eviți în mod activ să iei vreo decizie, blocându-te până în ultimul moment, adesea făcându-te să întârzii. Da, până la urmă faci tot ceea ce trebuia să faci, dar între timp nivelul de stres la care te supui, ca să nu mai vorbesc de probabilitatea de a face greșeli, cresc simțitor.

**SOLUȚIA.** Fă pași mici pentru a evolua. Adrenalina pe care o simți atunci când ești în contratimp? Nu-ți dă deloc productivitatea aia extremă cu care te lauzi uneori. Într-unul din studiile realizate de Ferrari, cei care amânau au performat, de fapt, mai rău decât cei care își îndeplineau taskurile la timp. În cazul aptitudinilor personale, cum e, de exemplu, gătitul, sparge-ți țelul în pași mai mici. Cumpără ingredientele într-o zi, pregătește-le în alta și apucă-te cu gătit în cea de-a treia. Poți, de asemenea, să te răsplătești de fiecare dată când faci ceva la timp și să-ți setezi anumite restricții. Maxime Taquet, PhD și cercetător la Harvard Medical School, spune: „Dacă muncești la ceva care nu te face cu adevărat fericită, făcând pentru o scurtă perioadă de timp altceva, care te bucură, poate fi modalitatea corectă de a te pune în starea de spirit potrivită pentru a continua cu acel proiect.” Te-ai blocat la jumătatea unei cerințe de muncă? Fă o plimbare sau intră pe Facebook cinci minute.

# 2 Fobie de angajamente

**„NU MĂ POT LEGA DE PLANURI PRESTABILITE.”**

Zander spune că genul acesta de spirite libere refuză să se lase „blocate” într-un program rezonabil, de teamă că ar putea apărea ceva mai bun. „Îi deranjează planurile concrete și așteaptă până le vine cheful să facă ceva – ceea ce înseamnă că rămân cu multe lucruri nefăcute”, explică ea. Cu alte cuvinte, rareori ajung la timp oriunde. „Dacă aștepți ziua în care o să-ți placă angajamentele ca să te apuci, n-o să vină.”

**SOLUȚIA.** Comunică și respectă un plan. Poate te simți puternică pentru că nimeni nu se poate baza pe tine, poate te simți ca și cum lumea se învârte în jurul tău, dar să vezi când îți răspunde cineva cu aceeași metodă, spune Julie Morgenstern, expert în productivitate și autoare a cărții *Time Management From the Inside Out*. Imaginează-ți cum e să fii în locul celorlalți în acest scenariu (prietenii și membrii familiei), cei care pur și simplu încearcă să pună cap la cap un plan. În loc să-i duci cu zăhărelul, fii sinceră și vocală cu intențiile tale. Dacă ești chiar și puțin nehotărâtă în legătură cu un angajament, răspunde astfel: „Hei, cina sună bine, dar s-ar putea să nu ajung până la urmă, așa că vă rog să faceți rezervarea fără mine.”

Fuga pentru a ajunge la timp nu e o formă de cardio.

# 3 Subestimare

**„N-AR TREBUI SĂ DUREZE MAI MULT DE UN MINUT.”**

Cei care subestimează timpul sunt bine intenționați, dar trăiesc într-o realitate alternativă, unde timpul nu are nicio însemnătate. „Îi rog pe genul acesta de clienți să-mi spună cât timp cred că le trebuie pentru a îndeplini un task, după care le dau o anume perioadă de timp pentru a-l duce la bun sfârșit”, spune Zander. „Când se epuizează timpul, își dau seama cât de mult au greșit în estimarea lor inițială.”
Le e teamă să afle că nu pot face totul sau dezvoltă obsesii pe chestii mărunte, care le consumă prea mult timp, adaugă Morgenstern. „Dar atunci când o persoană analizează în avans ce are de făcut, se pune în poziția de a face alegeri mai bune.”

**SOLUȚIA.** Revino la realitate. Morgenstern își ajută clienții să scape de acest obicei punându-i să se cronometreze. Alege o situație sau proiect care de obicei te face să întârzii și analizează cu atenție cât timp îți ia să le duci la bun sfârșit în trei ocazii diferite. După care calculează media. Dacă ești oripilată de gaura neagră din programul tău, treci prin taskurile viitoare în avans și aplică fiecăruia una dintre cele patru reguli ale lui Morgenstern:
Șterge – dacă e neimportant sau imposibil de făcut, poate poți să alegi să nu-l mai faci deloc.
Amână – reprogramează taskul pentru un moment mai potrivit.
Minimizează – creează o scurtătură, de exemplu, sparge un proiect mare în părți mai mici și dedică-i câte o oră în fiecare zi.
Sau deleagă – încredințează o parte (sau chiar întreg proiectul) altcuiva.

# 4 Martirizare

**[illegible] PATA – PUR [illegible]IMPLU NU SUNT [illegible]UFICIENTE ORE [illegible]-O ZI!”**

Martirii timpului se aruncă să facă totul pentru toată lumea, adesea neglijându-și propriile nevoi. Se oferă să găzduiască petrecerea de [illegible]a verișoarei lor, să cumpere [illegible]mentele pentru bunica și [illegible] creeze fișierele cu contactele [illegible] urgență de la birou, ceea ce adesea înseamnă că nu mai ajung la orele de Zumba pe care-și doresc de ceva vreme să le încerce sau să pună pe hârtie proiectul de care sunt pasionați. Deși se simt validați și folositori celorlalți (e frumos să te simți important în ochii celor din jur), se simt și copleșiți, nesatisfăcuți și sunt adesea ultimii care ajung la petrecere – un compromis zdravăn, care adesea duce la epuizare.

**SOLUȚIA.** Începe să spui nu. E adevărat că a spune da la tot te poate ajuta să-ți accelerezi avansarea în carieră – iar din punct de vedere social, nu ratezi nicio șansă de a ajuta un prieten. Dar angajându-te să le faci pe toate pentru toată lumea înseamnă că fiecare activitate în parte suferă și ție îți mai rămâne prea puțin timp pentru tine. La serviciu, când ți se dă o nouă responsabilitate, pe lângă cele pe care le ai deja, Morgenstern te sfătuiește să-ți cumperi un pic de timp înainte de a răspunde: „Sigur că da!” Spune: „Pare o chestie importantă. Mi-ar plăcea să mă ocup, dar iată care sunt activitățile pe care le am momentan pe rol. Mă poți ajuta să o aleg pe cea mai urgentă dintre ele?”
Morgenstern spune că majoritatea angajatorilor vor respecta un răspuns bine gândit și matur, mai ales când asta înseamnă că munca va fi făcută cum trebuie. Același lucru se aplică și în cazul prietenilor și familiei, care ar prefera să petreacă timp cu cea mai prezentă versiune a ta.

# Vrei să simți adevărata stare de bine?

## Vrei să îți regăsești armonia interioară?

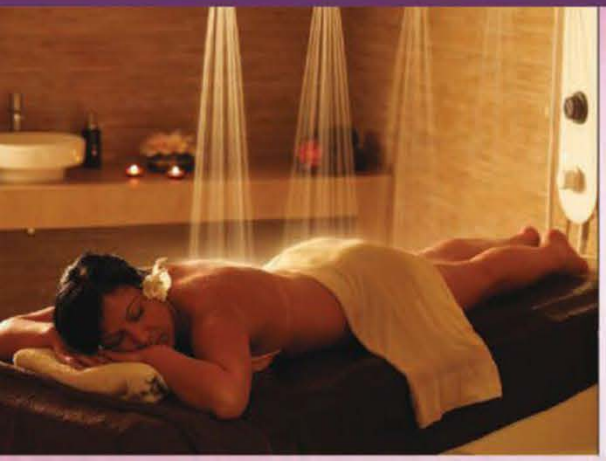
**Vino să iţi petreci minivacanţa de Rusalii la COCOR SPA Hotel, intră acum pe www.cocorspahotel.ro şi descoperă oferta noastră!**

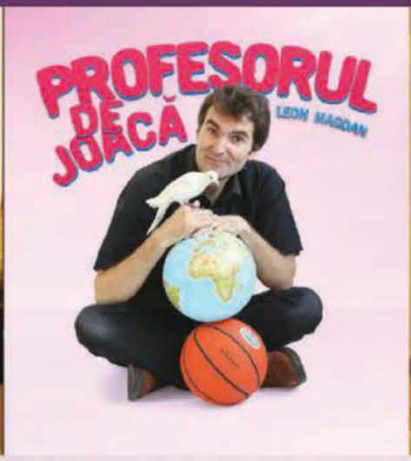
**Vă aşteptăm cu 15% discount la orice terapie individuală şi cu program special pentru copii susţinut de Profesorul de joacă- Leon Magdan !**

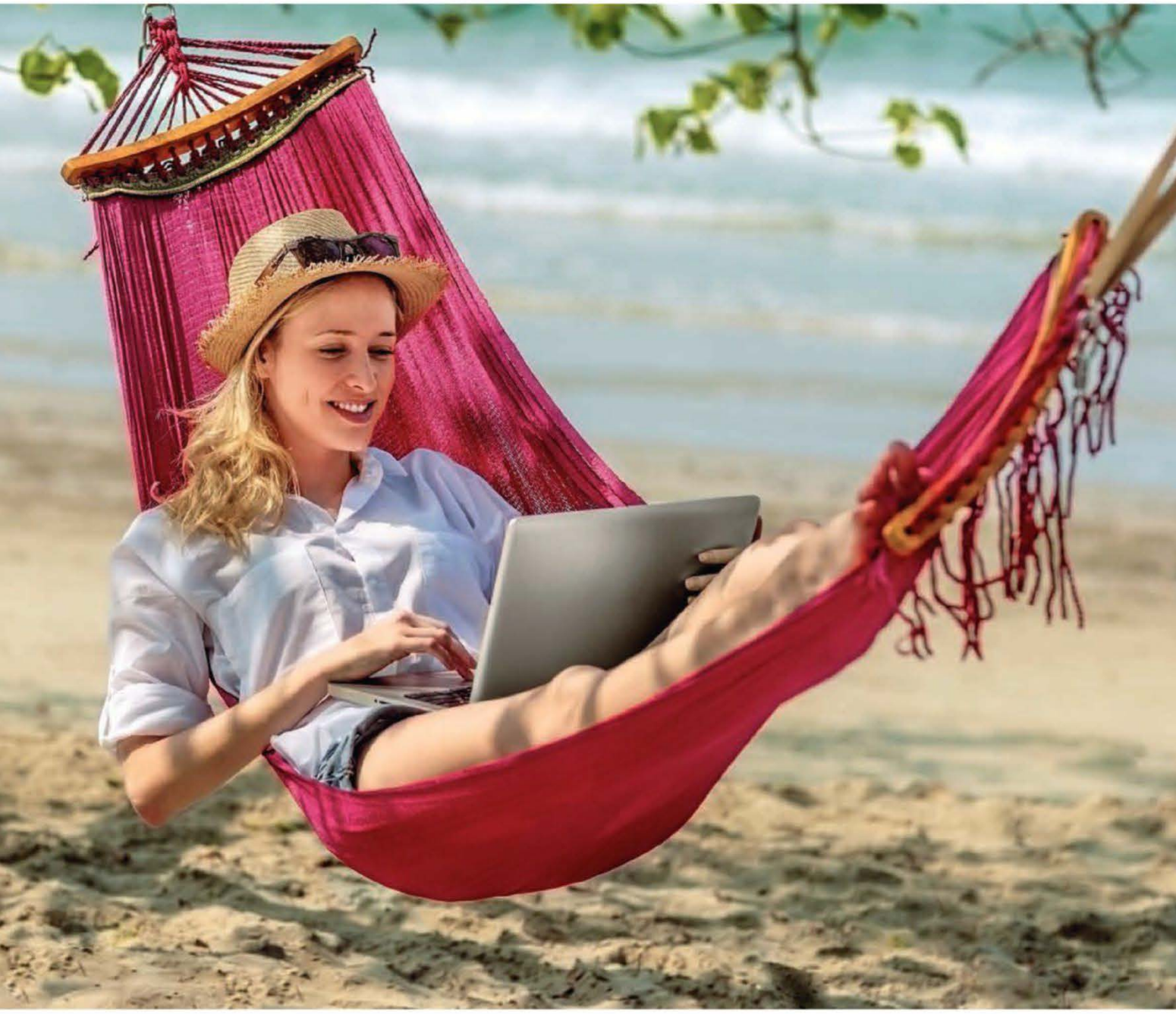
**Doar la COCOR SPA regăseşti tradiţia terapiilor naturale îmbinate cu cele mai senzoriale ritualuri de wellness inspirate din culturi orientale!**

COCOR
SPA | HOTEL

Rezervări la 0758 046 702; 0758 046 741 reservation@cocorspahotel.ro www.cocorspahotel.ro







# Alungă grijile financiare

Cercetările dezvăluie că, în cazul femeilor, încrederea financiară se prăbușește în jurul vârstei de 25 de ani. Colaboratoarea noastră, **Alexa von Tobel**, fondatoare și CEO a LearnVest, îți arată calea spre zero griji financiare.

Când ai ajuns la vârsta de 25 de ani, ți-ai dat seama că, probabil, ai apăsat butonul de reset în cam toate aspectele vieții tale: jobul, apartamentul, relațiile cu cei din jur. După 25 de ani te simți liberă, pe cont propriu, și poți face propriile alegeri. E un sentiment incredibil la început, dar după ce factorul noutății se disipează, realizezi că „viața de adult" poate deveni foarte

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

stresantă și… scumpă. Prietenii încep să se căsătorească, ai de plătit chirie, facturi… Computerul e pe moarte, dar un laptop decent costă. Nici nu mai vorbim despre faptul că trebuie să arăți „țiplă” la serviciu, cu toate că salariul nu-ți permite să cheltui prea mult pe haine…
Din păcate, asta e vârsta la care, deși abia începi să simți gustul independenței, apar alte probleme copleșitoare, specifice vieții de adult. Așadar, deși salariul unei femei crește, în medie, cu 53% după vârsta de 25 de ani, și nivelul de anxietate crește, dezvăluie un studiu din 2014, realizat de LearnVest. Soluția? Preia controlul de fiecare dată când acest lucru este posibil. Chiar dacă fondurile de care dispui sunt minime, începe să construiești, încetul cu încetul, un plafon care să te ajute să treci cu bine peste micile crize, dar și peste eventualele complicații serioase. Deși pare super complicat, micile detalii contează: felul în care alegi dobânda cardului de credit, renegocierea abonamentului de telefonie, discuțiile pe care le ai cu cele mai bune prietene (studiul LearnVest despre obiceiurile financiare, realizat în 2016, arată că 75% dintre femei își îndeplinesc cu mai multă ușurință țelurile financiare dacă vorbesc despre ele cu cei din jur). Să-ți controlezi finanțele la 20 și ceva de ani – în loc să lași grijile să te copleșească – poate schimba totul, de la traiectoria ta profesională, până la puterea și echilibrul pe care le transmiți în relații. Amintește-ți că nu e important numai câți bani faci, ci și felul în care îi drămuiești, astfel încât să te apropii, zi de zi, de țelul tău. Folosește aceste trucuri pentru a te debarasa de griji și pentru a te bucura la maximum de fiecare moment din viața ta.

Țelul numărul 1: nu te îngropa în datorii.

AMINTEȘTE-ȚI CĂ NU E IMPORTANT NUMAI CÂȚI BANI FACI, CI ȘI FELUL ÎN CARE ÎI DRĂMUIEȘTI, ASTFEL ÎNCÂT SĂ TE APROPII, ZI DE ZI, DE ȚELUL TĂU. FOLOSEȘTE ACESTE TRUCURI PENTRU A TE DEBARASA DE GRIJI ȘI PENTRU A TE BUCURA LA MAXIMUM DE FIECARE MOMENT DIN VIAȚA TA.

# 4 pași către putere financiară

## SCAPĂ DE DATORII

Datoriile te trag în jos atunci când vine vorba de încredere financiară – cu timpul, pot chiar să-ți afecteze sănătatea emoțională. Vestea bună: dacă vizualizezi ansamblul datoriilor tale și creezi un plan de rambursare, situația nu ți se va mai părea atât de copleșitoare. În primul rând, ocupă-te de „datoriile rele”, adică acelea care au o dobândă mare. De exemplu, plătește cardurile de credit înainte de împrumutul bancar pentru mașină și, dacă e posibil, plătește mai mult decât rata minimă lunară, astfel încât să termini mai repede. De asemenea, prioritizează abonamentul medical și facturile la utilități. Probabil că nu sunt preferatele tale, dar dacă se adună plăți din urmă e foarte probabil să ți se impună penalizări usturătoare.

## ÎNȚELEGE-ȚI PE DEPLIN BENEFICIILE

Când ești la începutul carierei și nu câștigi prea mulți bani, ești tentată să cheltuiești tot salariul… până când realizezi că trăiești de pe o zi pe alta și că nu ai niciun sprijin în cazul în care apare o problemă. În plus, odată cu înaintarea în vârstă, nu vei mai fi capabilă să muncești; cine va avea grijă de tine atunci? Cu cât realizezi mai devreme că e crucial să economisești, cu atât mai liniștită vei fi pe viitor. Chiar dacă ai un contract de muncă ce garantează contribuția la stat pentru pensie, încearcă să-ți deschizi un cont de economii separat, un fel de pensie privată de care te îngrijești tu însăți. Apoi, asigură-te că profiți chiar și de cele mai mici beneficii pe care ți le poate oferi compania la care lucrezi: abonament de sănătate, abonament la sala de fitness, reduceri la anumite servicii etc.

## CERE CEEA CE MERIȚI

Adică o mărire de salariu. Poate fi un obiectiv foarte stresant, dar e crucial să dobândești acest obicei de la începutul carierei tale. Ia în considerare faptul că o mărire de doar 5% te va ajuta să pui deoparte mult mai mulți bani pe termen lung – nu vrei să ratezi ocazia asta doar pentru că ți-e prea frică să ceri ceea ce meriți. Încearcă această abordare: în preajma evaluării anuale, solicită o întâlnire cu superiorul tău, în care să-i prezinți toate realizările tale de-a lungul anului. Spune: „Mă bucură enorm feedbackul pe care l-am primit la cel mai recent raport”, apoi adaugă: „Sunt foarte satisfăcută atunci când îi ajut pe clienți să-și rezolve problemele, lucru pe care l-am realizat de trei ori luna trecută”. Dă-i de știre că vrei să evoluezi și că știi care sunt nevoile și prioritățile companiei. Mai multă responsabilitate ar trebui să vină cu un salariu mai mare și poate chiar cu bonusuri atunci când realizările tale sunt peste așteptări.

## CHELTUIE RESPONSABIL

Să înveți să cheltui bani pe lucruri pe care ți le dorești fără să faci foamea după aceea te va ajuta să elimini o mare parte din stresul cotidian. Ca să mă asigur că un anumit produs își merită banii și că nu e doar un moft trecător pentru mine, eu folosesc calculul pe care l-am numit „Cost Per Happiness”. Înainte de o achiziție, mă întreb câtă fericire îmi va aduce, pe o scară de la 1 la 10. Dacă o notez cu 6 sau mai puțin, nu cumpăr. Dacă obține nota 7 sau mai mult, împart costul la numărul de ore de bucurie pe care mi le va aduce achiziția respectivă. Abia apoi cumpăr .Dacă itemul respectiv îți aduce doar o bucurie temporară, nu merită efortul.

# ANTURAJ DE VEDETĂ

**Rețelele sociale au schimbat regulile jocului și pentru celebrități. Fie că sunt stele căzătoare sau staruri de cursă lungă, ca să strălucească (sau să supraviețuiască?) în era insta-paparazzilor, vedetele au nevoie de un echipaj vizionar, care să le țină sub control imaginea digitală. Iată noile ocupații pe statul de plată, în showbiz.**

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES
Text: Diana Colcer

**CHIAR NU E UN SECRET — ÎN SPATELE ORICĂRUI PERSONAJ FAIMOS DIN SHOWBIZ** există un întreg anturaj de personal calificat care lucrează la foc continuu pentru a se asigura că nicio geană falsă sau unghie din acrilic nu face figuri în public. Supranumită „glam squad", echipa respectivă este, clasic, formată din — o să traduc termenii ăștia în limba română, fără urmă de ironie, și, sper, fără supărare, pentru urechile mai sensibile — stiliști, coafeze, machioze, manichiuriste, nutriționiști, antrenori personali, coregrafi, profesori de dicție sau de canto. Treaba lor este să confecționeze apariții publice fără cusur pentru clientul lor faimos, apariții care să stârnească o frenezie a blitz-urilor, asigurându-i astfel vedetei respective articole mari și admirative în presă.

Ăsta e, cum ziceam, anturajul clasic — așa stăteau lucrurile până nu demult. În zilele noastre, însă, povestea nu se mai încheie aici. Grație rețelelor sociale, acum avem acces direct 24 din 24 la viețile celebrităților: am văzut-o pe Britney Spears mâncând prânzul ei favorit (salata Caprese), l-am văzut pe Jay-Z făcând pe soțul exemplar pe Instagram și chiar și pe Rihanna îndeplinindu-și rolul de domnișoară de onoare.

Ești curioasă să afli ce a mai făcut Inna aseară? Intră repede pe Facebook, mai mult ca sigur a postat deja ceva. Vrei să vezi ce simpatic este Dominic, băiețelul Antoniei, îmbrăcat în haine de mini-Alex Velea? Sunt filme deja postate. Te interesează cum arată baia lui Kylie Jenner? Intră pe Snapchatul ei. La naiba, pe Instagram am văzut până și un plan apropiat cu amigdalele lui Miley Cyrus.

Hotărât lucru, să gestionezi imaginea unei vedete pe rețelele sociale e o treabă serioasă și laborioasă. Iată, așadar, noii „netmanageri" ai vedetelor mici și mari.

## EXPERTUL ÎN MAP

Înainte să distrugă ideea de iubire pentru milioane de muritori de rând din lumea întreagă, Angelina Jolie și Brad Pitt au reușit să creeze un șablon de comportament în public pentru toate cuplurile care aspirau la celebritate. Din postura lor de cel mai strălucitor și mai fotografiat cuplu de pe mapamond, aveau și propria abreviere (R.I.P. Brangelina) și niciodată nu se sfiau să-și manifeste afecțiunea reciprocă în public. De la ei am învățat faptul că poți să-ți crești influența personală știind cum să fii jumătatea cu drepturi egale dintr-un cuplu ultracelebru.

Faceți loc, așadar, pentru expertul în MAP (Manifestarea Afecțiunii în Public), al cărui job este să învețe perechile celebre cum să se poarte pe covorul roșu, așa încât să-și maximizeze potențialul de power-couple. În esență un specialist în limbajul trupului, expertul în MAP va ajuta cuplul de vedete să pară mai sudat și mai natural în ochii publicului. Toate acele #relationshipgoals pe care le invidiem pe la eve-

nimente (cum cei doi se privesc languros drept în ochi, cum se țin de mână cu afecțiune și pășesc zâmbindu-și, în sincron)? Toate astea reprezintă munca unui expert în MAP. Tot el gestionează și situația dificilă în care partenerii au probleme, dar își doresc ca relația lor să pară fericită și solidă pentru lentilele neiertătoare ale paparazzilor. Și tot el antrenează vedeta pentru aparițiile ei publice — atât din punct de vedere al discursului, cât și ca mimică, postură și body language, vedeta trebuie să placă, dar mai cu seamă să fie credibilă, să inspire naturalețe și să cultive atașamentul publicului și al presei. Dacă nu știai, Alina Eremia are un astfel de antrenor specializat. Este o persoană ultracompetentă, care a ajutat multe personalități autohtone de-a lungul timpului.

## SCRIITORUL FANTOMĂ

Știi comentariul ăla inteligent de pe Instagram sau propoziția aia atât de amuzantă pe care tocmai a postat-o pe Twitter vedeta ta favorită? Sunt mari șanse ca textul cu pricina să fie opera unui „scriitor fantomă", adică a unui vrăjitor profesionist în arta cuvintelor, angajat special de vedeta respectivă pentru a-i gestiona conținutul de pe conturile de social media. De fapt, persoanele capabile să se ocupe cu succes de conținut pe conturile online ale vedetelor sunt atât de căutate, încât, cel puțin la Hollywood, salariile lor sunt uriașe. Sigur, să fii plătită milioane pentru a posta pur și simplu pe contul unei vedete pare un job de vis, dar nu este atât de ușor precum pare.

Trebuie să știi pasul cu programul vedetei și să îi urmărești fiecare mișcare, deci e nevoie să călătorești foarte des și în cele mai ciudate locații.

Dar cel mai greu este să transformi comentariile uneori incoerente și banale ale unui star ultraocupat și surmenat în texte succinte, perfect structurate și interesante, care să merite încărcate pe social media. În plus, este un domeniu la fel de imprevizibil precum dispoziția clientului tău — este de-ajuns o singură gafă și ești trimisă la plimbare mai repede decât poți spune #viral. Îți amintești, oare, de prost-gânditul hashtag #sus**anal**bumparty, folosit în campania de promovare pentru lansarea albumului cântăreței Susan Boyle? Pot numai să-mi imaginez ce-a pățit cetățeanul responsabil de acest PR online dezastruos.

Creatorii de conținut de social media sunt atât de la modă și de des întâlniți în ultimul timp, încât ei sunt pe cale să devină rapid noii publiciști ai vremurilor noastre. De multe ori, aceeași vedetă are mai mult de o persoană care gestionează imaginea ei online. Unele agenții au echipe întregi care se ocupă de conținut pe rețele sociale, pentru mai mulți clienți faimoși în același timp. Social Intelligence Agency din Los Angeles are grijă de toate aspectele gestionării conținutului pe care îl postează o vedetă în conturile sale din social media — de la imagini la texte și răspunsuri la comentariile fanilor, la a se asigura că știrile promoționale sunt postate când trebuie. În plan local, agenția Level Up, de exemplu, se ocupă de tot ce înseamnă producție și gestionare de conținut online, dar și de strategii și implementare de imagine, precum și de relația cu presa, pentru vedete precum Alina Eremia, Lora, Irina Rimes, Ami sau Liviu Teodorescu.

## FOTOGRAFUL DE INSTAGRAM

Pe Instagram nimic nu generează o frenezie a like-urilor mai ceva ca un instantaneu de vacanță, exotic și super-glam. De câte ori nu te-ai uitat cu jind la fotografiile Deliei din Bali sau la cum se delectează Andreea Raicu în Maldive? Fie că este vorba de a arunca o ocheadă la fesele bronzate ale lui Emily Ratajkowski, la balconul apartamenului ei din Grecia, sau de a o admira pe Gigi Hadid cum savurează un cocktail dintr-o nucă de cocos, pe o plajă cu cel mai fin nisip, ne place să vedem cum se relaxează vedetele în vacanță.

Adevărul este că multe dintre aceste „instantanee" de vacanță, pe care le vedem pe Instagram, sunt, de fapt, producții orchestrate cu grijă — unele dintre ele includ chiar și un buget mare și un contract de sponsorship. Cadrele sunt plănuite din timp, coafura și machiajul sunt realizate în prealabil, iar aparatul (telefonul sau altceva) de pe care se face poza este în mâinile unui fotograf profesionist. Conform surselor noastre din domeniu, ca vedetă sau bloggeriță care se respectă, nu e nimic neobișnuit să realizezi un calup mai mare de „Insta-shots" în aceeași zi, schimbând mai multe outfituri și locații, ca să profiți la maximum de acea „glam squad" pe care ai angajat-o. Ba mai mult, probabil ai la dispoziție și o persoană care retușează fotografiile, asigurându-se astfel că toate pozele sunt perfecte înainte ca tu să apeși „post" și că aceste poze pot fi folosite, la nevoie, și pe Facebook, blog sau alte medii online în care mai activezi. De exemplu, nu e un secret că fabuloasele bloggerițe Diana Enciu și Alina Tanasă lucrează cu Tibi Vântur, în vreme ce Ana Morodan se bizuie, pentru fotografie și postproducție, pe talentatul Emil Costruț.

„Într-adevăr, se întâmplă frecvent să producem shootinguri speciale pentru social media, pentru diverse vedete — amploarea acestor producții depinde de gradul de notorietate al vedetei sau de proiectul la care lucrăm. Dar nu este ceva neobișnuit. În cazul concret al Alinei Eremia, de exemplu, fotograful cu ajutorul căruia producem imagini exclusiv pentru social media este Sebastian Florea. Pentru Lora, lucrăm cu Alex Matei. Conținutul online în sine — texte, imagini, posturi promoț ionale — îl implementăm noi", spune Vlad Pârvulescu, PR Specialist la Level Up.

Desigur, sunt lucruri pe care, mai ales la noi, le mai faci și singură. Ioana Grama, celebră bloggeriță *made in Cluj*, îmi mărturisea la un moment dat că fiecare poză pe care o postează trece mai întâi prin cinci (5!) aplicații de retuș diferite, înainte să ajungă pe feedul ei de pe Instagram. E clar — insta-snappingul este un job cu normă întreagă, atât pentru vedete, cât și pentru fotograful din spate. Și este un job de viitor.

## „ARUNCĂTORUL DE NOROI" PROFESIONIST

Rețelele sociale schimbă și regulile unei despărțiri la nivel înalt. De exemplu, până nu demult, când două vedete hotărau să se despartă își sunau fiecare reprezentantul de PR din dotare și se concepea o declarație comună pe tema despărțirii. Apoi stabileau împreună când și cărei publicații o vor trimite… Și, probabil, unul dintre parteneri

negocia separat primul interviu postdespărțire!

Sigur, în ziua de azi, grație internetului, nu mai ai de ce să alegi o revistă căreia să îi oferi o exclusivitate și, uneori, nici nu simți nevoia să comunici chestii de genul ăsta printr-un PR. Unele vedete se ocupă singure — cum au făcut Gwyneth Paltrow și Chris Martin când și-au anunțat decizia de a se separa de comun acord și în mod amiabil, pe site-ul lui Gwyneth, *goop.com*.

Însă veștile circulă cu viteza bitului zilele astea — mai ales dacă sunt vești proaste. Așa că atunci când divorțul dintre două vedete devine problematic, pe măsură ce foștii parteneri se întrec în a dezvălui detalii picante sau jenante unul despre celălalt, în online, totul începe să se reducă la „numărul de afișări". Ca atare, ai nevoie de mai mult decât de un reprezentant de PR și un avocat specializat în divorțuri. În situațiile astea, un manager de criză/ „aruncător de noroi" profesionist este la fel de necesar. Acel videoclip în care Johnny Depp ridică vocea la Amber Heard? Faptul că acea filmare — realizată cu telefonul ei — a fost dată publicității chiar în timpul divorțului lor nu reprezintă o coincidență. Și crezi că despărțirea Brangelinei a rupt internetul din inerție? A fost mai degrabă o declarație calculată cu grijă de managerului ei de criză, cea care i-a asigurat lui Angie avantajul.

În plan autohton, de chestiile de genul ăsta se ocupă tot agenția de PR. „Noi gestionăm situații de criză de toate tipurile", spune Vlad Pârvulescu de la Level Up. „De exemplu, am avut de curând o problemă cu Lora, care s-a retras de la preselecția pentru Eurovision, iar chestia asta a generat tot felul de comentarii și reacții — noi am gestionat comunicarea cu presa, dar și declarațiile Lorei de pe conturile ei de social media." În showbiz, treaba unui manager de criză nu se termină niciodată!

## TROLUL DIN DOTARE

Un antifan este acea persoană care defăimează public, sistematic și în mod deliberat o vedetă… iar pentru ascensiunea la rampă a acestui personaj, putem să îi mulțumim industriei de divertisment din China. Dar iată și secretul: acești troli sunt adesea angajați de alte celebrități rivale din piață. Sursele noastre din showbiz susțin că trolii din dotare pot câștiga milioane pentru a „insulta" persoanele vizate de clientul care i-a angajat. Este o mișcare riscantă și, pentru loialitate garantată, vedetele recrutează troli din propria bază de fani. Unii antifani își iau rolul atât de în serios, încât recrutează ei înșiși „interni" care să îi ajute să dezgroape secrete și picanterii despre starul rival vizat. Și să nu credeți că antifanii sunt prezenți doar la Hollywood. Fără să dau nume, știu și la noi cântărețe și prezentatoare TV care, fie pentru a-și asigura poziția, a-și consolida cariera sau pur și simplu din gelozie pe avântul suratelor mai tinere, au recrutat astfel de troli să le ajute. Dacă vreți să îi descoperiți, fiți cu ochii pe comunitățile de fani online — acolo se întâmplă „magia"!

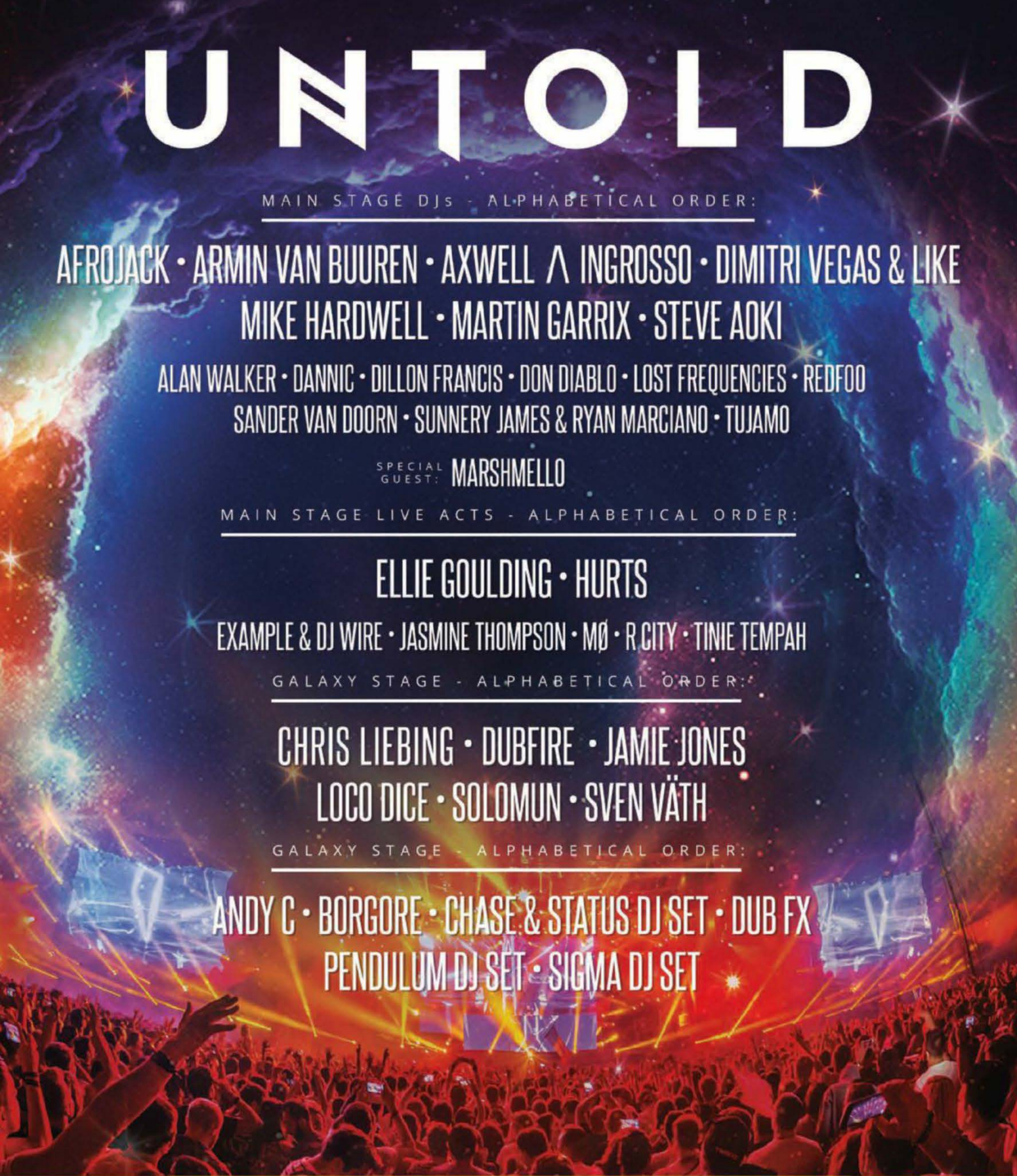
## BRAND MANAGERUL

În sfârșit, vedete + rețele sociale = afacere profitabilă. Acest fapt de necontestat nu a scăpat atenției brandurilor celebre, care

Să fii fiica lui Beyoncé este, deocamdată,un brand în sine!

sunt în stare să plătească bani grei pentru un contract de sponsorship cu o vedetă. Dacă te cheamă Kardashian sau Jenner, poți să iei 150.000 dolari pentru un #ad pe Instagram și 300.000 dolari pentru un video pe YouTube. Deși nu suntem la nivelul ăla, am aflat că și la noi în țară „stăm bine" la capitolul ăsta: o vedetă sau bloggeriță de calibru (o Delia, o Loredana Groza, o Alina Ceușan) poate ajunge să câștige în jur de 5.000 euro pentru un singur post pe conturile sale din social media, în vreme ce, până se face mare, o „vedetuță" sau o bloggeriță cvasinecunoscută publicului larg se „mulțumește" și cu 500 euro. Dar, e normal. Ca să fie alese să reprezinte aceste campanii de brand în social media, vedetele trebuie mai întâi să demonstreze că au o comunitate mare și activă de fani în mediul online și că postările lor atrag multe (muuulte!) comentarii și like-uri. Și, în plus, că imaginea lor per ansamblu este compatibilă cu brandul clientului.

Aici intervine un personaj cheie, brand managerul — cel care este responsabil de tot ce înseamnă brandul vedetei. Practic, el supervizează tot procesul și se asigură că „glam squad-ul", agenția de PR, responsabilul de conținut online și toți ceilalți salariați de pe statul de plată al vedetei lucrează în același scop suprem — fiecare apariție publică sau online, fiecare imagine, post, comentariu și declarație din partea vedetei trebuie să reprezinte brandul acesteia și să fie construită și promovată în așa fel încât… să producă BANI. Cum? Evident, atrăgând contracte de sponsorship din partea brandurilor adecvate!




TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania

www.untold.com

# LOVE BITES

**SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!**

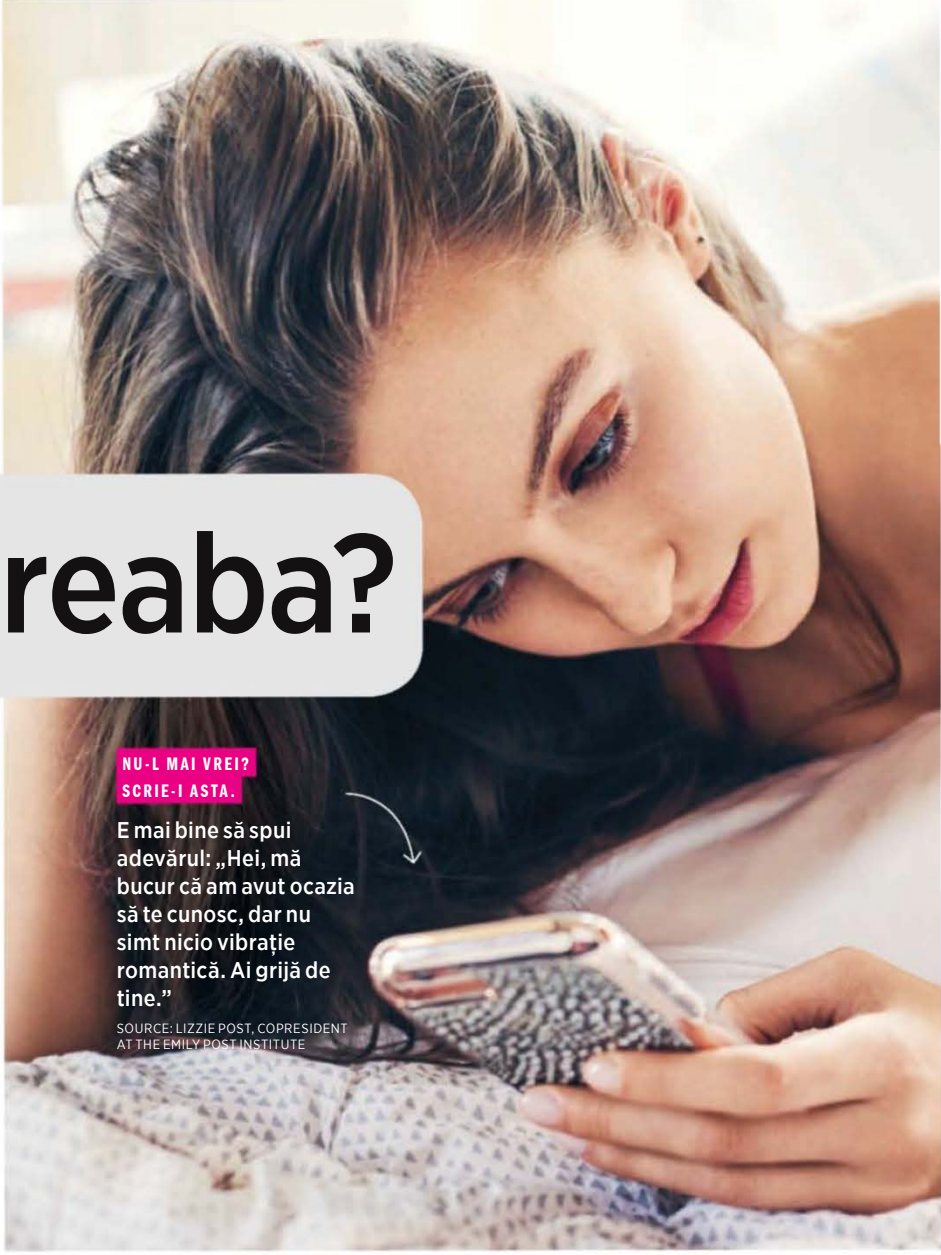
## #MESAJEALAMBICATE

# DECODEAZĂ-LE INSTANT

O nouă zi, un alt mesaj criptic de la un tip. Iată cum îl descifrezi corect, pentru a trimite un răspuns pe care să nu-l regreți niciodată.

FOTO: CHRIS CRAYMER. COAFURĂ: FELIX FISCHER/FACTORY DOWNTOWN. MACHIAJ: CEDRIC JOLIVET. MANICHIURĂ: RACHEL SHIM. MODEL: TOVA WAHLIN. De Danielle Kam. Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

# Hei, Care-i treaba?



**Treaba e că pulsul ți-o ia razna doar văzând un mesaj de la el și, în același timp, creierul tău face un scurt-circuit. Stai puțin, tipul ăsta încearcă să te scoată la un date, te tachinează sau vrea doar să știe ce mai faci, sau??? Apoi, trebuie să te gândești la un răspuns. Ar trebui să trimiți un gif, un emoji, o replică înțeleaptă sau mai bine... nimic?**

**Cercetările arată că orice detaliu dintr-un mesaj, chiar și micile greșeli de scriere, are o semnificație. Situația devine și mai copleșitoare atunci când, condusă de anxietate, scrii, ștergi și rescrii mesajul.**

**Încearcă să te calmezi, inspiră adânc. Am creat cel mai ușor ghid de comunicare via SMS/ Whatsapp, cu orice tip de „interlocutor", pentru ca mesajul pe care vrei cu adevărat să-l transmiți să nu se piardă în detalii. Tastează după noi...**

**NU-L MAI VREI? SCRIE-I ASTA.**

**E mai bine să spui adevărul: „Hei, mă bucur că am avut ocazia să te cunosc, dar nu simt nicio vibrație romantică. Ai grijă de tine."**

SOURCE: LIZZIE POST, COPRESIDENT AT THE EMILY POST INSTITUTE

INSISTENTUL PERVERS

## „Trimite-mi o poză sexy cu tine. Hai, nu o s-o arăt nimănui...!"

**TE GÂNDEȘTI:** Sânii mei vor ajunge pe telefoanele tuturor prietenilor lui și, pe deasupra, eu n-am chef să-i văd penisul.

**REPLICA TA:** Dacă e prea devreme ca să faceți schimb de poze nud — și presupunând că îți place tipul — încearcă să-ți exprimi punctul de vedere într-un mod flirty. Dă-i de știre că se mișcă prea repede folosindu-te de emoji-uri, spune expertul în online dating Julie Spira. Trimite înapoi ceva precum: „🍑🍑 asta e tot ce primești deocamdată...". Ar trebui să-l potolească pentru o vreme.

PRĂDĂTORUL DE NOAPTE

## „Hei, ești trează?"

**TE GÂNDEȘTI:** Uhm, da, și am tot fost trează în ultimele 12 ore, mersi că ai observat.

**REPLICA TA:** Nu-i scrie nimic deocamdată. Așteaptă până dimineață ca să-i răspunzi. Dar dacă pur și simplu nu te poți abține (nu te judecăm), Spira sugerează să te impui cu o replică precum „Scuze, ai depășit ora-limită de 9 p.m.", iar pentru a accentua mesajul adaugă și un gif „bossy" cu o tipă care-și scutură părul. Așa îi arăți că te respecți și că meriți mai mult decât mesaje „murdare" în miez de noapte. Punându-l la curent cu programul tău strict, îți iei înapoi puterea și îi arăți cum să opereze în termenii tăi.

FANTOMA VIE

# „Scuze că n-am mai răspuns o vreme...”

## 5 REGULI ALE EMOJI-URILOR

1. Ferește-te de emoji-urile sugestive neintenționate. Dacă îi trimiți 👅+🐱, el nu va înțelege că pisicuța ta tocmai te-a lins pe față...

2. Dacă ai îndoieli, mai puțin e mai bine. Vezi dacă poți scoate anumite emoji din ecuație. De exemplu, cu siguranță poți scăpa de „;)”. Poate fi creepy și atât de 2004.

3. Dacă ieși cu un tip nou, evită emojiurile de genul 😍, 🍆, sau 💒. E stupid, dar dacă le trimiți prea devreme e posibil să-l sperii.

4. Dacă spui ceva sarcastic, adaugă un emoji precum acestea: 😉 sau 😏. Altfel, vei părea extrem de nepoliticoasă.

5. Dacă folosești Apple, iar el Android, mai bine renunță la emoji, pentru că vor apărea ca niște simboluri ciudate. Încearcă mai degrabă „haha” sau „lol”.

TE GÂNDEȘTI: Ce convenabil: fix când începusem să uit de el, reapare în peisaj. Iar sunt copleșită de emoții derutante.

REPLICA TA: „Da, ai dispărut complet. Să înțeleg că trebuie să trec peste și să ies cu alți tipi?”. Să afle că ai opțiuni i-ar putea trezi latura competitivă, spune Lizzie Post, copreședinte la Emily Post Institute. Dar dacă nu vrei să-l lași să scape atât de ieftin, dă-i o replică tăioasă, precum „Pe bune?”. „Trebuie să dea mai multe explicații de-atât, iar o replică într-un singur cuvânt îl obligă să facă asta”, sfătuiește Spira.

LĂUDĂROSUL (PREA MULTĂ INFORMAȚIE)

**„Am fost foarte productiv azi... Am pregătit lasagna pentru cină, am mers la oftalmolog, pentru că trebuie să-mi schimb ochelarii, iar acum mă relaxez cu un vin roșu... în cadă. Lol.”**

TE GÂNDEȘTI: Wow! Lucruri pe care nu era nevoie să le știu? Toate cele de mai sus.

REPLICA TA: Trimite-i mesajul ăsta: „Am o seară foarte aglomerată, dar abia aștept să ne vedem marți. Vom vorbi mai multe atunci”. Apoi, față în față, îți va fi mai ușor să-i ceri cu subtilitate să nu mai împărtășească informații inutile. Spune-i: „Mă bucur că vrei să-mi spui totul, dar mă simt prost că nu pot să-ți răspund întotdeauna. Ca să știi de acum înainte, nu prea am timp să tastez pe parcursul zilei”, sfătuiește Post. Îi dai de știre că îți face plăcere să afli lucruri despre el, dar că aceste discuții lungi sunt mai indicate pentru timpul petrecut față în față.

CONFIDENTUL DIGITAL

**„Cum e ziua ta? Spune-mi cum a mers prezentarea!”**

TE GÂNDEȘTI: Palmă peste frunte. Ce suntem, tovarăși digitali?! Invită-mă în oraș odată!

REPLICA TA: Fă-i o propunere pe care va trebui s-o accepte sau... s-o refuze, spune Spira. Menționează și un detaliu privitor la ceva ce a zis el, astfel: „Hei, prezentarea a mers foarte bine. Apropo, știu că îți doreai să mergi la un concert. Eu merg la unul vineri seara, vrei să vii?”. Îi faci o invitație concretă, dar îi dai de înțeles că nu aștepți după el: indiferent de decizia lui, tu ai acest plan și te vei distra oricum. În plus, de-acum e clar că el trebuie să facă următorul pas.

**ATENȚIE LA GREȘELILE GRAMATICALE!** Fii întotdeauna atentă și folosește forma corectă a cuvintelor, chiar dacă oamenii obișnuiesc să scrie acel cuvânt greșit (jargon). Cercetările arată că greșelile de exprimare transmit două mesaje: mesajul propriu-zis și mesajul despre ce tip de persoană este expeditorul, explică Jean Berko Gleason, profesor în cadrul Universității Boston. Așadar, dacă ești neglijentă cu gramatica, ai putea părea o persoană neglijentă în general. Regulile se inversează, însă, atunci când vine vorba despre punctuație, pentru că aceasta exprimă emoție. De exemplu, atunci când pui punct după o frază, ai putea părea furioasă, arogantă sau nesinceră, așa că folosește „!” sau „?”. Sau nu folosi niciun semn de punctuație la sfârșitul frazei. Totuși, ai grijă să pui virgule unde e nevoie de ele, altfel s-ar putea să nu te faci înțeleasă.

# CELE MAI SEXI 24 DE ORE

Secretul unui orgasm ca la carte? Construiește-ți starea de excitație pe tot parcursul zilei.

Când hainele cad cu viteza luminii, poate fi greu să-ți convingi libidoul să se aprindă cu aceeași repeziciune ca cel al partenerului tău. Pentru femei, excitația este un proces secvențial care începe în creier și durează până ce intră și trupul în joc. Dar e important să știi asta: un singur gând sexi poate fi suficient pentru a trimite creierului și zonei genitale semnalul că e cazul să se pregătească, ducând la apariția dorinței și crescând lubrifierea vaginală, spune Elizabeth Poynor, medic ginecolog. Accesează acest efect din minutul în care te trezești și-ți vei crește pofta de sex cu fiecare oră care trece – ajungând în punctul în care corpul tău abia așteaptă să se elibereze. Folosește aceste trucuri pentru a-i dărui creierului tău o erecție atât de mare, încât până seara, când te vezi în sfârșit cu iubitul tău, vei fi mai mult decât pregătită pentru sex.

**7 A.M.**

## Duș senzual

Folosește un gel de duș care conține un ulei esențial ce te pune în starea potrivită pentru sex. De exemplu, studiile arată că uleiul de lavandă îți scade stresul (unul dintre marii vinovați pentru lipsa orgasmului), iar uleiul de iasomie îți poate stimula întregul corp. Masează-l în piele cu mâinile pentru a activa oxitocina, hormonul stării de bine.

**7:30 A.M.**

## Un pic de parfum

Preferabil o pudră, ca cele pentru bebeluși. Da, nu glumesc – aroma specifică a pudrei pentru copii poate amplifica dorința cu până la 13% în cazul femeilor, spun cei de la Smell and Taste Treatment and Research Foundation din Chicago.

**9 A.M.**

## Fă-i ochi dulci chelnerului

Doar la gândul că tipul de la care îți cumperi cafeaua de dimineață flirtează cu tine – fie că e adevărat sau nu – te poți excita, spune Anthony Bogaert, PhD și profesor de psihologie la Universitatea Brock. Treci prin zi gândindu-te că toată lumea te dorește și efectul cumulativ te va stimula exact cât trebuie.

**11 A.M.**

## Uită-te la câteva cupluri sexy

Ai voie să iei o mică pauză de la programul tău obișnuit de muncă. Uită-te pe telefon la câteva bunăciuni de la Hollywood în scene picante din filme. Studiile arată că, spre deosebire de bărbații heterosexuali, femeile heterosexuale se pot excita la vederea unor imagini erotice cu bărbați cu femei, femei cu femei, bărbați cu bărbați... răspunsul sexual al trupului tău nu emite judecăți!

**12:30 P.M.**

## Sari peste sendviș

„Carbohidrații cresc nivelul insulinei, care duce la o scădere a hormonului DHEA - și când DHEA scade, și pofta de sex tinde să dispară", spune Alisa Vitti, medic nutriționist și creatoare a aplicației MyFlo, care monitorizează ciclul menstrual și hormonal. Prea mulți carbohidrați duc și la apariția balonării, care distruge libidoul (of, burtică de burrito, ce amantă crudă ești!), așa că optează pentru un prânz bogat în proteine și scăzut în carbohidrați, ca o salată cu pui.

**3:45 P.M.**

## Privește în trecut

Gândindu-te la partide sexi pe care le-ai avut de-a lungul anilor – ca atunci când partenerul tău te-a surprins cu sex oral imediat ce ai intrat pe ușă – te poate ajuta să te exciți fără ajutor exterior. Dacă ai nevoie de un reminder mai substanțial al amintirilor superfierbinți, recitirea fostelor mesaje kinky funcționează de asemenea.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Începe-ți ziua gândintu-te la sex și o vei termina... cum trebuie!

**5 P.M.**

## Pune un podcast

Preferabil unul în care vorbește un tip cu voce baritonală, tipic masculină. Un studiu a descoperit că vocea joasă, cel puțin la bărbați, sugerează că posesorul ei este mai bine clădit decât media – un argument care le excită pe femei dintotdeauna. Nu că ai avea nevoie de dovezi științifice care să-ți spună că tonul lui Benedict Cumberbatch te gâdilă în toate locurile care contează.

**6:30 P.M.**

## Ajută-te să vibrezi

În timp ce te pregătești pentru întâlnire, introdu în lenjeria intimă un vibrator pe care să-l poți controla cu o telecomandă. Chiar dacă nu-i dai drumul deloc, simplul fapt că știi că micul tău prieten te însoțește peste tot te va face să te gândești încontinuu la sex. Dă-i telecomanda partenerului tău la finalul serii – asta dacă reziști până atunci.

Încearcă-l OhMyBod blueMotion (129 dolari, babeland.com), este un minivibrator pentru lenjeria intimă, care poate fi controlat cu ajutorul unei aplicații de pe telefon. Nu-i așa că brusc iubești Bluetooth-ul?

## Și nu te opri aici...

Păstrează-ți libidoul la cote înalte în timpul sexului cu aceste trucuri de folosit pe loc.

**1**

**Sărutați-vă în timpul preludiului**

După sărutul clasic, plimbă-ți buzele pe gâtul partenerului, coborând până la coapse, apoi schimbați rolurile. Truc extra: Partea interioară a încheieturii este o zonă erogenă extrem de fierbinte, deși adesea ignorată.

**2**

**Geme pe bune**

Spunând „Ce bine mă simt!" sau auzind asta din gura partenerului (atâta timp cât e adevărat) îți poți amplifica starea de excitație, spun cei de la Social Psychological and Personality Science.

**3**

**Păstrează șosetele în picioare**

Șosetele călduroase și pufoase te fac să te simți confortabil și în siguranță, lucru care explică de ce femeile sunt mai predispuse la a avea orgasm atunci când le poartă, spune un studiu danez.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

# manthropology

THE LOVE COACH

## CINE AR TREBUI SĂ PLĂTEASCĂ SUCUL? ÎN SFÂRȘIT, NIȘTE RĂSPUNSURI!

Te tulbură veșnica dilemă a notei de plată la întâlnire? Expertul nostru în relații, **Matthew Hussey**, îți oferă patru strategii pentru „tranzacții" liniștite.

### Orice-ar fi, întinde-te după portofel

Chiar dacă intenționează să plătească el toată consumația, niciunui bărbat nu-i place să vadă că femeia ia lucrul ăsta ca pe ceva normal, obișnuit. Dacă te întinzi după portofel atunci când vine nota de plată, îi arăți că ești dispusă să-ți plătești partea și că nu iei ca fapt împlinit „responsabilitatea" lui de a plăti. În plus, îi va plăcea să-ți decline cu eleganță oferta — dă-i voie să aibă parte de momentul ăsta.

### Oferă-te să faci cinste „data viitoare"

Atunci când el cumpără bilete la un concert, oferă-te să faci cinste cu o băutură în oraș și insistă chiar și atunci când încearcă să te oprească. Bărbații apreciază acest efort, ba chiar se vor simți ca și când faceți parte din aceeași echipă.

### Oferă o alternativă mai accesibilă

Mi-a plăcut întotdeauna atunci când, după ce am sugerat o idee pretențioasă de întâlnire, femeia respectivă a intervenit spunându-mi: „Nu, e prea mult. Hai mai bine să mergem la un picnic!". Asta arată că nu banii te fac fericită și că te poți distra la fel de bine în timpul unei plimbări prin parc, chiar dacă uneori veți lua cina pe un acoperiș fancy.

### Nu lăsați resentimentele să strice totul

Ca regulă generală, cel care câștigă mai mulți bani va fi cel care plătește mai des consumația, și asta e OK. Romantismul nu e despre contribuții financiare egale, ci despre efort egal. Asigurați-vă că fiecare dintre voi contribuie atunci când poate și că cel care plătește cel mai des nota de plată se simte apreciat. Dacă există diferențe mari de perspectivă atunci când vine vorba de bani, discutați-le din timp, ca să vă dați seama cum puteți trece peste ele.

O femeie cu simțul umorului este ca o prăjitură cu frișcă...

LIMBAJUL IUBIRII

## CUM TE SEDUCE CU ACCENTUL LUI SEXY

De ce sunt străinii atât de hot? Să auzim o voce exotică ne poate cauza fluturași în stomac, ba chiar ne poate determina să facem presupuneri pozitive privind persoana în cauză, chiar dacă e vorba despre un necunoscut. „De exemplu, un britanic ți se poate părea educat și sofisticat, încă de la prima frază", spune lingvistul Molly Babel. Iată ce strategii au străinii pentru a te cuceri.

**– de Soukayna Dieng**

CALITĂȚI ȘI DEFECTE

## CE VREA CU ADEVĂRAT DE LA O RELAȚIE

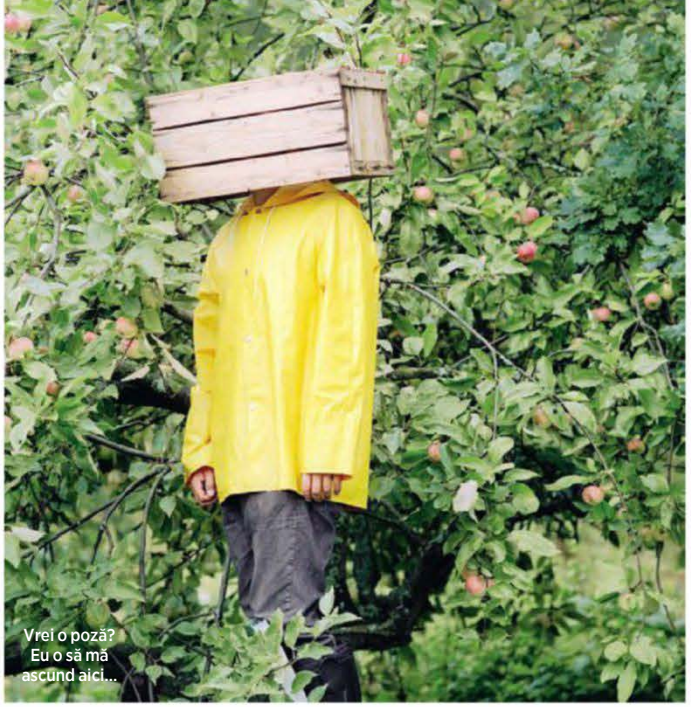
**Vrei să știi exact ce își dorește de la viitoarea lui iubită? Acestea sunt cuvintele-cheie pe care bărbații vor să le asocieze cu partenera lor, dar și „calitățile” de care fug mâncând pământul, conform unui sondaj realizat de eHarmony, cu ajutorul a 10,000 de tipi.**

**AȘA DA**

1. Simțul umorului
2. Afecțiune
3. Chimie
4. Comunicare
5. Bunătate

**AȘA NU**

1. Minciună
2. Infidelitate
3. Răutate
4. Lipsă de educație
5. Igienă precară



Vrei o poză? Eu o să mă ascund aici...

FĂRĂ POZE, VĂ ROG!

## DE CE BĂRBAȚII REFUZĂ SĂ FACĂ POZE CU TINE?

Ședințele foto premeditate ne fac să ne simțim... prinși. De exemplu, pozele de la nunta noastră care ne plac cel mai mult mie și soției mele sunt cele în care toată lumea râde, dansează și se distrează. Sunt autentice, pentru că sunt spontane — nimeni nu stătea la poză, nimeni nu încerca să pară într-un anumit fel. Problema apare atunci când ți se cere să pozezi de parcă ai promova un produs sau serviciu. Bărbații se feresc de fotografiile de cuplu pentru că n-au chef să se poarte într-un anumit fel, să mimeze ceva ce nu simt la momentul respectiv. Așadar, orice ai face împreună cu partenerul tău, fie că e vorba de o masă la restaurant, fie de o excursie pe munte, nu întrerupe constant momentele frumoase pentru a le imortaliza. Chiar și un minut de întrerupere poate compromite distracția. **— Peter Martin**

**49**

**DINTRE BĂRBAȚI CRED DESPRE EI CĂ SUNT FOARTE ROMANTICI.**

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE GROUPON ÎN 2017

FOTO: GETTY IMAGES (4), PR.
Traducere și adaptare: Teodora Tiroă

# Kelly nu e doar o sexy

O fi ea vedetă în noua peliculă *Baywatch* (la cinema, din 2 iunie) și fostă model de costume de baie pe coperta revistei Sports Illustrated, dar **Kelly Rohrbach** e o băiețoasă și jumătate — și ăsta e doar unul din modurile prin care sparge stereotipurile. Iată cine este adevărata femeie care se ascunde în spatele faimosului costum de baie roșu.

DE
**ANDREW BEVAN**
FOTOGRAFII:
**JAMES MACARI**
STILISM:
**AYA KANAI**

PAGINA OPUSĂ: Sutien costum de baie, Michael Michael Kors. Pantaloni, Emilio Pucci. Pantofi sport: Adidas Originals. Cercel, Kismet by Milka. Brățări, David Yurman. Colier și inele, Bulgari.

PAGINA ACEASTA: Jachetă, Emilio Pucci. Bustieră, DKNY. Slip costum de baie, Michael Michael Kors. Cercel, Claudia Oddi.

# „Vrei să împărțim burger-ul ăsta?”

**mă întreabă Kelly, adăugând: „Aș împărți aproape orice în afară de supă, pentru că ar fi un pic ciudat având în vedere că abia ne-am cunoscut... sau nu te deranjează?”**

După o spontană schimbare de planuri, am ajuns, fără rezervare, într-un restaurant de fițe din zona bună a Manhattan-ului. Locul e plin și Kelly e convinsă că nu vom reuși să găsim o masă. Fiind a doua ca vârstă din cinci frați, e obișnuită să nu primească vreun soi de tratament special – iar aceștia adoră să o pună la locul ei – în glumă, desigur. „Râd de mine – Hai, Kelly, vedetă de mâna a cincea, obține și tu o rezervare – ah, stai, n-ai cum!”

Ne hotărâm să ocupăm niște locuri la bar, ca și cum tradiția noastră săptămânală e să împărțim ravioli cu trufe și un burger de 30 de dolari. Kelly se oprește și se uită cu atenție în jur. „Uită-te la femeia aia”, îmi spune ea, arătându-mi o tipă pe care nu pot să o descriu altfel decât ca pe o *Bond girl* în carne și oase, înfășurată în blănuri și încălțată în pantofi cu toc amețitor de înalt. „Arată grozav – ce tare e haina aia! Mereu găsesc ceva sexy la locul ăsta. Cred că am făcut alegerea corectă venind aici.”

Actrița de 27 de ani se referă la planul nostru inițial – trebuia să ne vedem pe un teren de golf. Kelly joacă de ani buni și este atât de ta-lentată, încât a primit chiar și o bursă sportivă de la Universitatea Georgetown. Dar în seara asta, pentru că tocmai coborâse din avion după un zbor de șase ore, avea nevoie de combustibil – adică de un cheeseburger.

E încă îmbrăcată în uniforma de călătorie – un cardigan gri, pufos, colanți și ghete militărești, pletele ei blonde atent ascunse sub o șapcă clasică, de poștaș. Deși a fost crescută în Greenwich, Connecticut, are o sensibilitate tipică celor din West Coast. „Californienii sunt oamenii mei”, admite ea. „Toți sunt relaxați, au mereu timp să stea de vorbă cu tine cinci minute, iar mie îmi place să turui. În New York îmi vine constant să le spun tuturor să se calmeze naiba odată. Îmi trăiesc viața după principii zen.” Tonul ei sugerează că probabil o să vrea să te însoțească atât la un curs de yoga și un smoothie, cât și la un joint (medi-cinal, desigur) și un drum cu mașina către nicăieri.

„Am crescut în natură, îmbrățișând copacii din pădure. Nu vreau să sune a clișeu, dar eu chiar am avut cea mai fainâ copilărie pe care o poate avea cineva”, spune ea. „Sunt atât de apropiată de familia mea – frații mei îmi sunt cei mai buni prieteni. Sora mea locuiește acum cu mine în L.A. E sufletul meu pereche.” Legătura care unește familia Rohrbach e similară cu cea a clanului Kardashian-Jenner și Kelly speră să ajungă și ei cel puțin la fel de pricepuți în afaceri precum aceștia.

„Încercăm să descoperim propria

## Truc de frumusețe

Vrei pielea sărutată de soare a lui Kelly? Chanel Les Beiges Healthy Glow Luminous Colour te ajută să obții un ten radios, care strălucește din zori și până-n seară.

Rochie, Mugler. Cercei, Alexander Wang. Brățară, Shawn Leane

versiune de lip gloss-uri care să ne aducă și nouă miliarde de dolari, ca în cazul lui Kylie. Poate un balsam de buze? Ar fi cool? Sau brelocuri! Revine moda brelocurilor?", mă întreabă ea. „ Sau linguri, o să ne deschidem propria linie de linguri..."

## Doar bună dispoziție

Kelly e haioasă și de gașcă – genul de fată pe care ți-ai dori ca fratele tău să o aducă acasă de sărbători. În 2015, a fost fata care avea o relație cu faimosul playboy Leonardo DiCaprio, așa că era o prezență regulată în tabloide. În mod miraculos, a manevrat atenția respectivă cum nu se poate mai bine. (Nu a discutat niciodată relația public și nu o face nici de data asta.)

Deci care e secretul ei? Cum face să se simtă atât de extraordinar de confortabil în propria piele? Poate părea de necrezut, dar răspunsul e școala de fete – mai precis prestigioasa Greenwich Academy din Connecticut. (Ethel Kennedy, Jane Fonda și Allison Williams au studiat aici). „O mare parte din cine sunt azi se datorează faptului că am mers la o școală unde fetele erau învățate să fie independente, să pună întrebări și să spună ceea ce gândesc", explică ea, dându-mi de înțeles că versiunea din *Mean Girls*, cu fete în pulovere colorate și fuste din stofă eco-sez e departe de adevăr. „Nu am avut experiența normală a liceului, cu găștile de rigoare – tipii cool, fetele înțepate și majoretele. Nici măcar nu aveam majorete, iar dacă vreuna dintre noi ar fi vrut să facă asta nu ar fi fost privită cu ochi buni, pentru că de ce ai vrea să fii doar un simplu spectator al succesului altcuiva când tu însăți poți să faci absolut orice îți dorești?"

Dar, deși a evitat bisericuțele, nu s-a integrat niciodată complet. „La 12 ani aveam aproape 1.80 m. Surorile mele făceau mișto de mine și mă numeau Uriașul Prietenos, iar mai târziu, când mi s-a propus modelingul, nu le venea să creadă: Tu, năltăroago? Două bețe-nfipte-n fund?", își amintește Kelly,

Rochie, Sportmax. Cercei și colier, Cadar. Pantofi sport, Marc Fisher.

Hairstyle: DJ Quintero folosind Kerastase Paris Aura Botanica pentru Statement Artists. Makeup: Genevieve pentru Sally Harlor. Manichiură: Michina Koide folosind Chanel Le Vernis.

oftând. „Știu cum să mă țină în șah, asta e clar.” Continuă: „Ciudată e puțin spus, dacă e să mă descriu în adolescență. Ai purtat vreodată bermude?”, mă întreabă ea, referindu-se la ținuta clasică de golf. „Nimeni nu arată bine în ele, nici măcar Gisele! Când eram mică, eram mereu pe teren cu tata și amicii lui de 60 de ani. În generală am jucat într-o echipă formată doar din băieți de liceu. Venind de la o școală de fete, abia scosesem două vorbe cu un băiat”, spune ea. „E un sport masculin, dar cu cât avansez în vârstă, cu atât mi se pare mai cool pentru o femeie să-l practice. E unul dintre puținele sporturi, dacă nu singurul, unde femeile pornesc de la egal la egal.”

În anul doi de facultate la Georgetown, Kelly s-a înscris la un curs de actorie pentru că se zicea că iei ușor note de zece, și asta i-a schimbat complet viața. „Am intrat în clasă și mi-am zis: Wow, asta e casa mea.” Și-a schimbat specializarea din atletism în dramaturgie și și-a petrecut restul facultății studiind la London Academy of Music and Dramatic Art.

După absolvire, s-a mutat la Los Angeles. A obținut roluri mici, dar memorabile, în episoade din *Two and a Half Men*, *Rizzoli and Isles* și *Broad City*, asta până când managerul ei a sfătuit-o să se întâlnească cu cei de la IMG, faimoasa agenție care reprezintă supermodele ca Gigi și Bella Hadid și Miranda Kerr. În 2015, a câștigat Sports Illustrated Swimsuit Issue Rookie of the Year Award, pavându-și astfel drumul către rolul lui C.J. Parker (făcut faimos de Pamela Anderson) din mult așteptatul remake al serialului *Baywatch*, unde joacă și Dwayne Johnson și Zac Efron.

## Dacă ți se potrivește...

Kelly a vrut cu tot dinadinsul să-și pună amprenta asupra personajului. „Când am citit prima dată scenariul, mi-a plăcut, dar rolului meu îi lipsea adâncimea”, spune ea. „Nu mă interesa să joc rolul tipei sexy. Nu voiam ca ea să fie un obiect, ci o persoană reală, dinamică.” I-a convins pe regizor, Seth Gordon, și pe întregul echipaj să-i rescrie replicile. „În scenariul original, tipul care mă plăcea pe mine, jucat de Jon Bass, era un fel de tocilar simpatic. El era superîndrăgostit de personajul meu, iar eu mă purtam destul de urât cu el. M-am tot gândit – mie mi-ar plăcea de tipul ăsta. M-aș combina cu el. E cel mai haios personaj și pentru mine umorul e cea mai sexy calitate.”

Deși costumul de baie roșu pe care-l poartă Kelly în film e chiar mai sexy decât cel purtat de Pamela Anderson în *Baywatch*, varianta clasică – cine ar fi crezut că e posibil așa ceva?! – e îmbunătățit în mod esențial.” E din materialul cu care se fac costumele de scuba, ceea ce e grozav pentru că e ca și cum ai purta spandex – ascunde toate imperfecțiunile!”, îmi explică ea în timp ce dă un ochi pe meniul de deserturi.

**„Nu mă interesa să joc rolul tipei sexi. Nu voiam ca ea să fie un obiect.”**

„Mâncam cheeseburgeri fără probleme – trăgeam fermoarul și era ca și cum aș fi mâncat doar salate toată ziua.” Adaugă: „Nu sunt foarte glamouroasă. Mă întreabă oamenii care sunt designerii mei preferați și eu le zic Lululemon.” Nu minte. Dacă te uiți la pozele de paparazzi cu ea, e aproape mereu în salopete largi, colanți, bluze sport, jeanși și adidași.

## E viața mea...

Relaxată, destinsă și în elementul său, Kelly nu vrea să se conformeze așteptărilor nimănui – că-s de modă sau nu. „În relații, e mai important pentru mine să-mi păstrez deplinătatea ca individ. Cred cu tărie că trebuie să ai viața ta. Stima de sine și încrederea vin din faptul că te asiguri că progresezi constant. Te ajută să fii o persoană mai bună și un mai bun partener.”

Nu te aștepta de la ea să vorbească de iubire prea curând. „Sunt o tipă retrasă. Sunt sigură că dacă aș fi avut 20 de ani și aș fi fost într-o relație, aș fi postat numai despre asta pe Instagram”, spune ea. „Instagramul meu nu e foarte bun. Nu simt nevoia să împărtășesc cu toată lumea ce fac eu. FOMO e o noțiune străină mie – pentru mine social media e un fel de laudă.”

Okay, fără FOMO, dar asta nu înseamnă că nu e conștientă cât de #norocoasă e. „Ieri am ieșit la alergat și era o zi așa frumoasă. Am zâmbit, gândindu-mă cât de norocoasă sunt: am 27 de ani, sunt sănătoasă, îmi trăiesc visul, mă simt cu adevărat recunoscătoare.” Planul ei pe 10 ani e simplu: „Să locuiesc în Malibu și să merg prin casă cu nisip între degete, jucându-mă cu puștii mei în fiecare zi a anului. Știi oamenii ăia care locuiesc la plajă și parcă niciodată nu au haine pe ei? Fără cămașă, fără pantofi, fără griji!”, exclamă ea exact atunci când sosește și desertul.

Traducere și adaptare: Roxana Dobriță.

# #SuperM

**Faci shopping de sezon? Vara asta, înlătură inhibițiile și pune-ți la încercare creativitatea – umple-ți coșul de cumpărături cu asocieri inedite de elemente glam punctate savuros de influențe asiatice, ce vor face deliciul celor mai nonconformiste apariții.**

# arketing

Pălărie și colanți din latex, ambele Danny Deluxe; tricou din bumbac, Dsquared2 și rochie din viscoză, Prada, ambele magazin Mengotti; pantofi din piele și material textil, Dolce&Gabbana.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ

Pălărie și top din latex, ambele Danny Deluxe; rochie din viscoză, Elisabeta Franchi, magazin Lala Boutique.

Pălărie și colanți din latex, ambele Danny Deluxe; top și slip din poliamidă, ambele INFSD Swimwear; fustă din viscoză și aplicații din paiete, Elisabetta Franchi, magazin Lala Boutique; geantă din piele, Dolce&Gabbana; pantofi din piele lăcuită și glitter, Petra Nunes.

Pălărie și colanți din latex, ambele Danny Deluxe; top din piele vynil, Andra Ghinea; tricou din poliester, H&M; costum de baie din poliamidă, Gottex, magazin Sport/Couture; geantă din piele și material textil; Cecilia Mia, magazin Dwome; sandale din piele lăcuită și broderie, Roberto Cavalli.

4

Pălărie și colanți din latex, Danny Deluxe; jachetă din denim, Dsquared2, magazin Mengotti; costum de baie din poliamidă, Zara TRF; curea din piele velur, Roberto Cavalli; geantă din piele și rafie cu aplicații din blană, Dolce&Gabbana.

Pălărie și colanți din latex, Danny Deluxe; rochie din lurex, Isaak W; costum de baie din poliamidă, Moschino, magazin Sport/Couture; curea din piele velur, Roberto Cavalli; geantă din piele și material textil, Balenciaga, magazin Mengotti.

Pălărie și colanți din latex, ambele Danny Deluxe; top din viscoză și mătase, Balenciaga, magazin Dwome; geantă din piele și material textil, Balenciaga, magazin Mengotti; botine din piele, Petra Nunes.

Pălărie și colanți din latex, ambele Danny Deluxe; jachetă din brocart, P.A.R.O.S.H., magazin Mengotti; maiou din bumbac cu aplicații din cristale, Dolce&Gabbana; fustă din vynil, ATU Body Couture; sandale din piele lăcuită, Petra Nunes.

Model Raluca Bidian / One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Carrefour Berceni. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

Piesele clasice, realizate din cea mai moale piele, devin elemente definitorii pentru o apariție ultrafeminină. Ridică-te la înălțimea provocării și poartă-le în combinație cu elemente retro, cu un aer nostalgic și rebel.

**FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI**
**STYLING: AMIR DOBOȘ**

# HIGH FLY

Jachetă din piele, Faith Connexion, magazin Entrance; ochelari de soare, FakbyFak, Sunglass-curator; cercei din oțel inoxidabil, H&M (în toate fotografiile).

Top din piele, Andra Andreescu; fustă din piele, Manokhi; șosete din plasă cu aplicații, Ludique.

Top din piele, Andra Andreescu; body din bumbac, Murmur; curea din piele, Dolce&Gabbana și pantaloni din piele, Mathis, ambele magazin Aviatorilor 41.

Sutien din viscoză, Nostrasantissima, magazin Entrance; sutien din piele, Andra Andreescu.

Top din piele, Victoria/ Thomas, magazin Entrance; sutien din bumbac si poliester, H&M; pantaloni din piele, Manokhi.

Jachetă din piele, Mathis, magazin Aviatorilor 41; bustieră din satin, Murmur; pantaloni din bumbac și viscoză, Faith Connexion, magazin Entrance.

Cămașă din piele și fustă din piele, ambele Mathis și curea din piele, Saint Laurent, toate magazin Aviatorilor 41; bustieră din satin, Murmur.

Rochie din piele, Andra Andreescu;
bustieră din satin, Murmur.

Model: Gabriela Iordache /
One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în
incinta locației Muzeul Național
al Aviației Române.
Mulțumim pentru sprijinul acordat.

# ÎNCINGE ATMOSFERA CU ACESTE PERECHI IDEALE...

## IATĂ COMBINAȚIILE DE CULOARE CARE TE FAC SĂ ARĂȚI – ȘI SĂ TE SIMȚI – DE DOUĂ ORI MAI SEXY ÎN ACEASTĂ PRIMĂVARĂ!

FOTOGRAFII DE TOM SCHIRMACHER

STYLING: JAMES WORTHINGTON DEMOLET

Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

EL POARTĂ: T-Shirt și short, ambele Saturdays NYC. EA POARTĂ: Jachetă, The Arrivals. Top, Zimmermann. Jeanși, REDValentino. Cercei (în toate fotografiile), din garderoba personală.

# ROZ + BLEU

În acest sezon, manichiura stă sub semnul subtilului. Pictează fondul cu două straturi de lac nude (de exemplu, Dior Vernis, nuanța Sienna, 120 lei), așteaptă să se usuce, apoi folosește o pensulă subțire și fermă pentru a crea dungi groase, paralele, de roz și bleu, la baza și la vârful fiecărei unghii.

# AQUA
+
# COBALT

Liner albastru. Am mai văzut/făcut asta. Dar două nuanțe de albastru una lângă cealaltă? Noi ne băgăm. Începe cu o linie albastru acvatic, apoi așteaptă să se usuce tușul (doar așa poți preveni întinderea culorii). Trasează o linie în nuanța cobaltului de-a lungul genelor. Este mai simplu așa, decât să încerci să păstrezi paralelismul celor două linii. Modelul nostru poartă L'Oréal Paris Perfect Liner Super Slim, Blue (39 lei) și Urban Decay Razor Sharp Eyeliner, Chaos (103 lei).

PE ACEASTĂ PAGINĂ: Rochie, Tory Burch.
PE PAGINA ALĂTURATĂ: Cercei rotunzi, Elizabeth and James

# BRONZ
+
# CORAI

Cele mai multe dintre noi ne înscriem în tabăra „bronzer” sau clubul „blush”. Joacă în ambele echipe, iar tenul tău va radia la propriu. Aplică o pudră bronzantă iluminatoare (Sephora Sun Disk, 85 lei), de-a lungul pomeților, apoi aplică un blush corai (Benefit Coralista Blush, 165 lei), pe culmile obrajilor.

## LEMON + LIME

Un machiaj bi-ton în jurul ochilor atrage în mod sigur atenția. Începe cu un primer pentru pleoape (de exemplu, Make Up For Ever Eye Primer, 102 lei) care nu doar susține aderența fardului, ci îi și intensifică nuanța. Apoi alege două culori adiacente de pe roata culorilor, pentru un contrast cool, dar nu ciudat: L'Oréal Paris Infallible Paints Eye Shadow, nuanțele Jet Set Blond și Mint Detox (35 lei fiecare).

# ROZ
+
# ROȘU

Două nuanțe de roșu merg mai bine decât una singură. O nuanță mai deschisă pe buza de sus subliniază o formă mai subțire, în vreme ce una mai închisă pe buza de jos atrage categoric atenția. Conturează buzele cu un creion de buze transparent, precum Givenchy Lip Liner Universal (110 lei) pentru a preveni întinderea rujului, apoi aplică două nuanțe de ruj complementare: Rimmel London Moisture Renew Lipstick (27 lei) și Astor Perfect Stay Fabulous Lipstick (29 lei).

PE PAGINA ALĂTURATĂ:
EL POARTĂ: Short, Saturdays NYC.
EA POARTĂ: Costum de baie, Alix. Pantaloni, Elizabeth and James. Brățară, Venessa Arizaga.

PE ACEASTĂ PAGINĂ:
Jachetă și top, Monique Lhuillier. Pantaloni scruți, Levi's. Cercei în formă de stea, Saskia Diez.

Coafură: Ted Gibson/Jed Root.
Machiaj: Christian McCulloch/ Streeters (cu produse Dior Addict)
Manichiură: Natalie Pavloski/ Bridge (cu produse Chanel Le Vernis).
Modele: Astrid Baarsma/Next Management; Levi Bradley/ IMG.

## IDEI PENTRU ȚINUTELE DE PLAJĂ

Imprimeurile florale și broderiile sunt vedete atunci când vine vorba de piese de purtat peste costumul de baie. Bluzele brodate, rochiile vaporoase, kaftan-urile cu imprimeuri tropicale de la Marks&Spencer sunt doar câteva dintre piesele noastre preferate. Dacă ne referim la accesorii, nu lipsesc gențile din rafie, sandalele plate, cu barete, sau pălăriile din paie. Partea bună este că toate sunt extrem de versatile, putând fi purtate în numeroase combinații.

## CULORILE PARADISULUI STRĂLUCESC ÎN NOUA COLECȚIE DE VARĂ DE LA PANDORA

Relaxează-te sub soarele minunat, scufundă-te în apele cele mai albastre și alege Colecția de Vară PANDORA pentru a-ți aminti de momentele vesele și de comorile tropicale.

Noile bijuterii sunt inspirate de florile exotice; seria Orhidee Albe cuprinde un talisman, un pandantiv și o pereche de cercei din argint 925 răcoros, împodobiți cu zirconiu cubic sclipitor și pictați manual cu email alb. Iar poveștile de vacanță își găsesc locul în Medalionul Plutitor PANDORA, care cuprinde noul set de elemente miniaturale ce amintesc de paradisul tropical: o scoică argintie, un palmier strălucitor și un pește colorat în verde și albastru. Colecția de Vară 2017 de la PANDORA este disponibilă în magazine din 1 iunie.

## NISSA ÎN BUCUREȘTI MALL

Un nou magazin NISSA s-a deschis în București Mall-Vitan (parter). Dintre piesele-cheie ale noii colecții amintim rochiile vaporoase, pantalonii palazzo sau culottes, ansamblurile pajama style, cămășile sofisticate și accesoriile statement. Noul boutique NISSA a fost amenajat în spiritul eleganței atemporale, cu accente prețioase, clienții regăsind aici aceeași experiență de shopping memorabilă și o varietate de outfit-uri și accesorii din zona casual, office, cocktail sau eveningwear. O premieră la nivel național, magazinul a inaugurat și prima vitrină iluminată cu sisteme dinamice, proiectate și fabricate în România de către V.E.M. Proiect Lighting. Sistemul creează accente temporare de lumină, menite să evidențieze piesele vitrinei prin modificări de culoare sau temperatură a luminii. Mulțumim partenerilor Aqua Carpatica, Alpha Bank, Lillet Romania, Maison Dadoo, PAUL, Uber, V.E.M. Proiect Lighting și București Mall-Vitan.

## CĂMAȘA ALBĂ DE VACANȚĂ

Dacă anul trecut am optat pentru palmieri și peisaje de pe coasta de vest a Americii, anul acesta au fost alese două teme distincte pentru „Cămașa albă de vacanță". „Walking The Streets of Love" este un mesaj de susținere și un tribut adus comunității LBGTQI+ și luptei acesteia pentru drepturi egale. „Hungry Eyes" a fost gândită ca un omagiu adus peliculei *Dirty Dancing*, care împlinește în această vară 30 de ani de la premieră, dar și ca un manifest feminist. Cămășile pot fi achiziționate de pe www.pineberry.ro, touchskindeep.com, din concept store-ul Molecule-f din Mall Promenada și de pe https://www.molecule-f.com.

## PRADA LANSEAZĂ PRADA CANDY GLOSS

Creat de Daniela Andrier sub îndrumarea directorului creativ Miuccia Prada, Prada Candy Gloss reprezintă ideea de note olfactive multistratificate, fiecare redând o expresie de ansamblu mai strălucitoare și mai feminină. Punctul de plecare și central al parfumului este nota de bază dulce, unde migdala îmbibată de vanilie este infuzată cu sensibilitatea senzuală a mosculuiui, apoi învelită într-o altă textură dulce, dulce, pentru a crea o senzație olfactivă, asemănătoare unei drage pastelate roz, dulceața de migdale.

# SUPERBODY

## MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

Trainerii Katrina Scott (stânga) și Karena Dawn te ajută să obții corpul pe care-l dorești, indiferent cât timp ai la dispoziție.

# TONUS OPTIM ÎN...

- ☑ O lună
- ☑ O săptămână
- ☑ O zi

**SE SPUNE CĂ UN TRUP DE VARĂ SE CONSTRUIEȘTE IARNA. NOI AM ZICE CĂ IARNA E NUMAI BUNĂ PENTRU A MÂNCA PIZZA PE VATRĂ. DAR ACUM, SEZONUL CU VEDERE LA PIELE TE-A TREZIT LA REALITATE ȘI AI INTRAT ÎN PANICĂ, NU? DELOC!**

DE CASSIE SHORTSLEEVE
FOTOGRAFII: PERRY HAGOPJAN.

FASHION EDITOR: ADAM MANSUROGLU. COAFURĂ: ASHLEY KUCICH. MACHIAJ: JENNA ANTON/FORWARD ARTISTS. MANICHIURĂ: STEPHANIE STONE/NAILNG HOLLYWOOD. PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTIONS. Traducere și adaptare: Ana-Maria Prunariu.

# O lună

Desigur, ți-ai propus să-ți petreci lunile friguroase lucrând musculatura brațelor și sculptându-ți abdomenul. Dar... s-a făcut deja iunie. Din fericire, un trup lucrat nu necesită întotdeauna antrenament intens. De fapt, după spusele antrenoarelor Karena Dawn și Katrina Scott, cofondatoare ale comunității de lifestyle și fitness *Tone it Up*, îți poți tonifia trupul în numai o lună, o săptămână sau chiar o zi. Motiv numai bun să le cerem să împărtășească cu noi cele mai eficiente exerciții și planuri nutriționale, cu ajutorul dieteticianului Lori Zanini. Cine-i gata de plajă? Tu, normal!

**„Antrenamentele de intensitate mare îți stimulează metabolismul", spune Scott, determinându-ți corpul să ardă calorii toată ziua. Atentând la resursele de energie ale organismului, vei scoate la iveală musculatura sexy. Repetă această secvență de trei ori, odihnindu-te un minut între circuite, de cinci ori pe săptămână.**

### RIDICĂRI PE UN PICIOR

Începi cu picioarele împreunate, cu greutăți în mâini. Cu brațele întinse, apleacă-te în față de la șolduri, cu piciorul stâng întins în spate, astfel încât să creezi o linie paralelă cu solul. Revino încet în poziția inițială. Execută 15 repetări pe fiecare parte.

### SĂRITURI DIN FANDARE

Începe în fandare, cu piciorul stâng în față (A). Împinge piciorul drept și sari drept în sus (B), aterizând înapoi în poziția de start. Execută 15 repetări pe fiecare parte.

### FLOTĂRI ÎNTR-O MÂNĂ

Începi în poziția de flotare, ținând câte o greutate în fiecare mână. Trage brațul drept către piept, îndoind cotul și ducând brațul spre laterală (A). Desfă pieptul și ridică mâna dreaptă în aer (B). Inversează și revino în poziția inițială. Execută câte 15 repetări pe fiecare parte.

### COMBUSTIBIL PENTRU O LUNĂ

Ia-ți doza zilnică de acizi grași Omega 3, necesari metabolismului, din alimente precum semințele de in sau quinoa, spune Zanini. Și consumă proteine la fiecare masă pentru a-ți stabiliza glicemia. Aceste preparate constructoare de mușchi te vor menține sătulă fără să te încetinească.

**BANANE+UNT DE ARAHIDE+OVĂZ**

Amestecă 2/3 ceașcă de fulgi de ovăz, 2 linguri de unt de arahide, 4 linguriți de semințe de chia, 2 linguriți de miere, o măsură de pudră proteică cu aromă de vanilie, o ceașcă de lapte de migdale neîndulcit și o banană tăiată feli, pune totul la frigider într-un bol, peste noapte. Vei obține 2 porții.

**QUINOA LA BOL**

Într-un castron, combină o jumătate de ceașcă de quinoa coaptă și tot atâta castravete feliat, un sfert de ceașcă de pătrunjel tocat și ceapă verde, o lingură de mentă și semințe de pin. Încorporează-le într-o lingură de iaurt grecesc și două linguri de ulei de măsline amestecat cu sucul de la o jumătate de lămâie și sare după gust.

**SMOOTHIE CU SPIRULINĂ**

Amestecă până obții o cremă o ceașcă de apă de cocos, un sfert de avocado, o smoothie fără piele, o măsură de pudră proteică cu aromă de vanilie, o lingură de caju nesărat, o lingură de pudră de cacao, o jumătate de linguriță de spirulină, aceeași cantitate de scorțișoară și gheață. Adaugă fructe proaspete.

# O săptămână

**„Lucrând grupe mari de mușchi, precum picioarele și fundul, îți tonifici întregul corp”, spune Scott. „Și pentru că e nevoie de mai multă energie să pui în mișcare mușchii mai voluminoși, vei arde și calorii și grăsime”. Repetă aceste exerciții de trei ori, odihnindu-te câte un minut între circuite, de cinci ori într-o săptămână.**

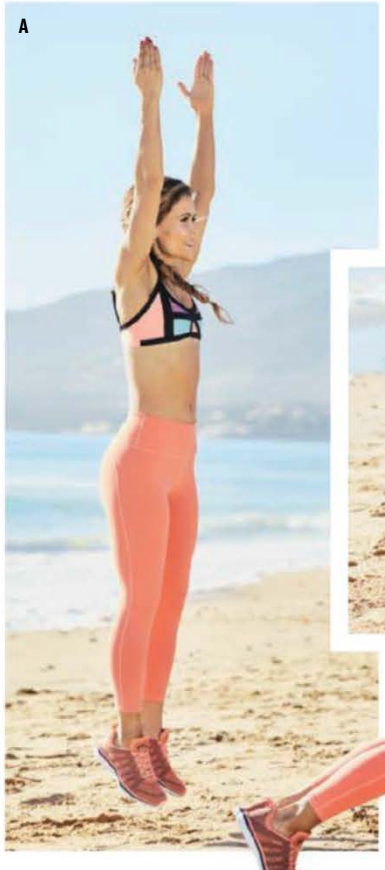
BUSTIERĂ, Free People, *freepeople.com*. LEGGINGS, Athleta, *athleta.com*. SNEAKERS, APL, *athletic propulsionlabs.com*

## GREUTĂȚI DE SCHIMB

Începe cu genunchii îndoiți, cu o ganteră în mâna stângă, plasată între picioare (A). Îndreaptă picioarele și împinge șoldurile în față în timp ce ridici greutatea în față, la nivelul umerilor. În același timp, leagănă brațul stâng în față pentru a prelua gantera în dreapta (B). Revino în poziția inițială, apoi fă 15 reprize pe fiecare parte.

## FLOTARE-RIDICARE-GENUFLEXIUNE

Cu picioarele depărtate în linie cu șoldul, sari în aer (A) și aterizează cu picioarele apropiate. Coboară-ți trupul la sol (B), plasând brațele drepte și apropiind picioarele la spate în flotare (C). Fă o ridicare, apoi sari din nou în poziție bipedă. Execută exercițiul de 15 ori.



## CU UN BRAȚ

Începe cu genunchii îndoiți și greutatea în mâna dreaptă, între genunchi (A). Îndreaptă picioarele încordând fesele și ridică greutatea mai întâi la piept, cu cotul îndoit spre exterior (B). Întinde brațul peste cap (C). Revino în poziția de start, apoi fă câte 15 repetări pe fiecare parte.

BUSTIERĂ, PilyQ, *nordstrom.com*.
LEGGINGS, Fabletics, *fabletics.com*.
SNEAKERS, APL, *athleticpropulsion labs.com*

## ATINGE PICIORUL

Stai culcată pe spate, cu picioarele drepte și brațele pe sol, sub cap. Ridică un picior și brațul opus pentru a se întâlni la jumătatea trupului, având grijă ca piciorul să rămână drept. Revino ușor în poziția inițială. Fă asta de 15 ori, schimbând brațele și picioarele.

# O zi

**„Cu o singură zi la dispoziție, concentrează-te pe micile schimbări care pot genera rezultate importante”, spune Dawn. Acordă o atenție deosebită mișcărilor care-ți îmbunătățesc postura. „Lucrează-ți brațele și centrul corpului pentru a-ți alungi talia și pentru a-ți redefini musculatura.” Repetă exercițiile de trei ori, odihnindu-te timp de un minut între circuite.**

B

A

## APLECARE FRONTALĂ

Stai cu un picior în față, cu genunchiul îndoit și pieptul înainte, ținând câte o greutate în fiecare mână (A). Adună mâinile la piept, cu coatele îndoite paralel cu corpul (B). Revino în poziția inițială. Repetă de 15 ori.

## FLOTĂRI PENTRU ABDOMEN FERM

Începi din poziția de flotare, cu mâinile drepte și trunchiul încordat. Apleacă-te în flotare și adu genunchiul drept să atingă cotul omo-nim. Revino în poziția inițială și repetă pe partea opusă. Fă câte cinci exerciții pe fiecare parte.

### COMBUSTIBIL PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ

**Încearcă strategiile lui Zanini pentru o dezvoltare fructuoasă a mușchilor, evitând în același timp să iei în greutate.**

**RENUNȚĂ LA DULCELE FALS**
Îndulcitorii artificiali precum sucraloza, aspartamul sau zaharina pot influența echilibrul metabolic hormonal și spori riscul de îngrășare.

**FĂRĂ ALCOOL**
Excesul de alcool poate influența calitatea somnului, iar acesta, la rândul său, stimulează hormonii foamei. Limitează-te la 1-2 pahare de vin, de maximum 2-3 ori pe săptămână. Preferi un cocktail? Cere unul fără zahăr.

**ȚINTEȘTE FIBRELE**
Mănâncă cel puțin 25-30 de grame zilnic pentru a te simți sătulă și a evita retenția de apă.

**ATENȚIE LA SARE!**
Pentru a evita retenția de apă (burta umflată), limitează aportul de sodiu sub 1500 mg pe zi.

### COMBUSTIBIL PENTRU O ZI

**Simte-te mai bine în 24 de ore cu ponturile lui Zanini, menite să combată balonarea.**

**MAI UȘOR CU OXIGENUL**
Sorbitul prin pai și mestecatul gumei sunt metode sigure prin care înghiți mult aer, care-ți ajunge în burtă.

**MENȚINE-ȚI INTESTINELE SĂNĂTOASE**
Evită mazărea, ardeii grași verzi, ridichiile și varza; toate pot favoriza acumularea de gaze. Încearcă în schimb varză kale sotată, fibrele insolubile din aceasta se digeră corect.

**RĂSFAȚĂ-TE CU ANANAS**
Minunatul fruct tropical conține bromelină, o enzimă naturală care ajută la digestie, evitând astfel balonarea.

Cafeaua e o adevărată fabrică de antioxidanți. De fapt, e cea mai mare sursă de antioxidanți consumată la nivel global – probabil pentru că este un obicei zilnic, mai mulți oameni beau cafea decât mănâncă broccoli, dar și pentru că acizii clorogenici din cafea sunt cu adevărat puternici. Ai nevoie de mai multe argumente pentru a-ți face o ceașcă? Citește mai departe.

# Coffee o'clock

**1** **Cafeaua poate preveni bolile de ficat.** Ficatul tău adoră cafeaua de zi cu zi pe care o consumi cu religiozitate, pentru că ajută la prevenirea bolii ficatului gras – o condiție care implică depozitarea de grăsimi datorată unui stil de viață nesănătos.

**2** **Te ajută să trăiești mai mult.** Majoritatea studiilor făcute arată că, cu cât bei mai multă cafea, cu atât trăiești mai mult. Și nu contează întotdeauna dacă varianta consumată este cofeinizată sau nu. De exemplu, un studiu a demonstrat că bărbații care beau șase sau mai multe cești de cafea pe zi au cu 10% mai puține șanse de a muri înainte de vreme, iar în cazul femeilor procentul crește până la 15%.

**3** **Joacă un rol important în prevenirea multor forme de cancer.** Cafeaua previne cancerul, nu-l cauzează. Aceasta a fost concluzia la care au ajuns, anul trecut, cei de la World Health Organization după verificări riguroase ale datelor studiilor. Tot ei au descoperit că aceasta poate preveni cancerul de sân, piele și colon și poate ajuta la reducerea riscului de cancer recurent.

**4** **Poate ajuta la prevenirea senilității.** Un studiu publicat recent în revista Nature a descoperit că grupul de compuși din cofeină ajută la producerea unei enzime asociate cu reducerea riscului de demență senilă. De asemenea, un studiu realizat în 2016 pe 6000 de femei de peste 65 de ani a descoperit că cele care beau 2-3 cafele pe zi au cu 36% mai puține șanse de a se îmbolnăvi de demență.

**5** **Îți îmbunătățește viața sexuală.** Da, e adevărat. Un studiu a descoperit că bărbații care beau 2-3 cafele pe zi sunt cu 42% mai puțin predispuși să sufere de disfuncții erectile. Motivul? Cofeina creează un impact farmacologic care duce la mai buna vascularizare a penisului.

FOTO: SHUTTERSTOCK/KITZCORNER.
Text: Roxana Dobriță

# Arabica sau Robusta?

Pregătirea unei căni savuroase de cafea **începe cu o plantă de cafea** dintr-o specie rezistentă la boli, dăunători și schimbări climatice. Înconjurată de grija atentă a **café-cultorului**, mângâiată de soare și ajutată de specialiști agronomi, planta de cafea se dezvoltă armonios producând boabe de cafea de calitate.

Indiferent de varietatea de cafea aleasă, **Arabica** sau **Robusta**, calitatea este fundația pe care se construiește experiența senzorială deosebită: atunci când savurezi o cafea Arabica, te poți aștepta la un **gust fin**, cu note fructate în timp ce Robusta te va încânta cu corpolență și **gust intens**.

Totul începe în **Centura Cafelei**, o zonă situată între Tropicul Cancerului și Capricornului, în care, la altitudini de peste 1800m eforturile café-cultorilor sunt răsplătite cu boabe delicate de cafea Arabica, iar la altitudini mai joase, cu boabe viguroase de cafea Robusta.

Arborii de cafea, Robusta și Arabica, au nevoie de grija café-cultorilor, de cunoștințele specialiștilor agronomi și de timp îndelungat pentru a ajunge la maturitate, când produc "cireșele" de cafea, în lăcașul cărora se află boabe de cafea care ne oferă licoarea atât de îndrăgită.

An de an, iubitorii de cafea sunt tot mai numeroși, iar cultivarea acesteia devine din ce în ce mai dificilă. Schimbările climatice, bolile plantelor de cafea, tehnici ineficiente de cultivare și migrarea în masă din regiunile agricole către orașe ar putea duce la **dispariția arborilor de cafea** Arabica și Robusta. Un scenariu de neînchipuit pentru orice iubitor de cafea!

De peste 7 ani, NESCAFÉ derulează la nivel global o **inițiativă de susținere** a café-cultorilor, asigurând atât **viitorul** cât și **calitatea cafelei**. Împreună cu agronomi dedicați, până anul trecut au fost deja distribuite gratuit 120 milioane de plante de cafea de calitate superioară care împreună cu consultanța agricolă au inspirat mii de povești de succes pentru café-cultori și plantațiile lor și au creat milioane de căni savuroase de cafea apreciate de iubitorii de cafea de pretutindeni!

Intră pe **www.nescafe.ro/the-future-of-coffee** și află mai multe despre cum **inițiativa NESCAFÉ asigură viitorul cafelei și al café-cultorilor!**

DULCE & AMAR

# EFECTELE NOCIVE ALE ZAHĂRULUI

**Ca și cealaltă bine-cunoscută substanță albă, zahărul provoacă tot o formă de dependență... și este periculos pentru sănătate. Iată un plan simplu pentru a renunța la acest obicei.**

**CHIAR DACĂ NU EȘTI DEPENDENTĂ DE ZAHĂR,** află asta: în medie, o tânără femeie consumă aproape 26 kg de zahăr adăugat, pe an. Asta înseamnă 275 de calorii provenite din praful dulce pe zi, adică aproape de trei ori mai mult decât limita de 6 linguriță (25 g), recomandată de American Heart Association.

Potențialele riscuri includ energie scăzută, grăsime în exces pe abdomen, îmbătrânire prematură (riduri!) și probleme serioase de sănătate pe termen lung, de exemplu boli de inimă, diabet și obezitate.

Să renunți la bomboane și desert nu rezolvă problema în totalitate: aproape 75% dintre alimentele semipreparate – de exemplu sosul de paste, ketchup-ul și dressing-urile pentru salată – conțin o cantitate îngrijorătoare de zahăr adăugat. Un plan mai bun: ghidul nostru pentru a reduce consumul de zahăr, creat cu ajutorul grupului de experți Cosmo. Urmează aceste sfaturi și strategii și vei scăpa de pofta de dulce cât ai zice pește.

FOTO: ALLIE HOLLOWAY. DE JESSICA MIGALA.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

1
**Renunță la sucurile acidulate.** O cutie de 350 ml conține 39 g zahăr. Nici sucul natural nu e mai breaz: un pahar de 200 ml poate conține până la 22 g. Cel mai bine ar fi să te rezumi la apă, plată sau minerală, sau ceai neîndulcit.

2
**Creează-ți un mic dejun mai bun.** Renunță la batoanele de granola și alege cereale cu mai puțin de 5 g zahăr per porție. Și mai bine: proteinele te ajută să-ți controlezi apetitul pe toată durata zilei. Mergi pe ouă cu spanac și avocado.

3
**Bea inteligent.** O margarita poate conține până la 35 g de zahăr! Bea vinuri seci – de exemplu pinot grigio și sauvignon blanc (care au mai puțin de 1 g la 30 ml). Sau bea o votcă cu apă minerală – nu conține deloc zahăr.

4
Mergi pe demidulce.

## DACĂ-ȚI PLACE SĂ RONȚĂI O PRĂJITURICĂ DUPĂ CINĂ, MUȘCĂ DINTR-O PĂTRĂȚICĂ DE CIOCOLATĂ NEAGRĂ CU 65% CACAO. (CU CÂT PROCENTAJUL DE CACAO E MAI MARE, CU ATÂT ARE MAI PUȚIN ZAHĂR.)

5
**Zdrobește dorința de junk care te „lovește” la 3PM.** Noi studii sugerează că monstrul din tine obsedat de zahăr se trezește la viață după-amiaza, pentru că autocontrolul tău slăbește în aceste momente. Distrage-ți atenția urmărind câteva scene din episodul preferat sau fă o plimbare de 15 minute (e dovedit științific că te scapă de pofta de dulce la orice oră din zi sau din noapte).

6
## Mănâncă suficient.
Renunți la caloriile provenite din zahăr? Înlocuiește-le cu energie din proteine, grăsimi sănătoase și fructe și legume. Mâncând prea puțin, nu faci decât să dai și mai multă putere poftelor (iar ăsta e ultimul lucru de care ai nevoie).

7
**Ai grijă la înlocuitorii falși ai zahărului.** De vreme ce creierul tău nu vede îndulcitorii artificiali ca pe zahăr, vei sfârși prin a-ți dori și mai mult dulce ca să compensezi.

8
**Află elementele componente ale sendvișului tău.** Uită-te pe eticheta de la pâine – să nu conțină miere, molase sau suc de fructe - și cumpără doar variante din cereale integrale cu cel puțin 3 g fibre și mai puțin de 5 g zahăr per felie.

9
**Și decodează carnea de la supermarket.** Unele mezeluri sunt pline de dextroză – zahăr derivat din porumb. Înainte să mergi la cumpărături, vezi care sunt brandurile de carne care au 0 g zahăr.

10 Fă un simplu calcul matematic.

## VERIFICĂ ETICHETA CU VALORILE NUTRIȚIONALE, VEZI CÂTE GRAME DE ZAHĂR SUNT MENȚIONATE ACOLO, ÎMPARTE ACEL NUMĂR LA 4 ȘI VEI OBȚINE UN TOTAL APROXIMATIV ÎN LINGURIȚE.

11
## Cunoaște-ți dușmanul.
Zahărul e un nemernic sub acoperire, cu mai mult de 50 de nume diferite, adesea terminate în -ză (de exemplu, fructoză, sucroză, maltoză). Apropo: mierea, siropul de agave și cel de arțar tot zahăr sunt.

12
**Regândește-ți pasiunea pentru cafea.** Un latte mediu poate conține până la 18 g zahăr, iar unele variante de smântână/frișcă au 5 g zahăr per lingură. Înlocuiește-le cu versiuni neîndulcite, optând pentru lapte de soia sau de migdale (astfel poți scăpa de 16 g zahăr per cană!).

13
**la gustări inteligente.** Un iaurt grecesc degresat, cu aromă de vanilie, poate conține la fel de mult zahăr ca o cupă de înghețată de vanilie (13 g). Pe de altă parte, batoanele proteice conțin mai mult decât ar trebui să mănânci într-o zi. Alege iaurt simplu cu fructe de pădure sau batoane cu conținut scăzut de zahăr.

14
**Comandă desert.** Nu-i nevoie să renunți complet la zahăr! Consumând câteva deserturi geniale pe lună, te vei simți bine, iar pe măsură ce gustul ți se schimbă vei descoperi că te saturi după doar câteva linguriță.

### SURSELE NOASTRE
Brooke Alpert, nutriționist autorizat și autoare a cărții *The Sugar Detox*; Nicole Avena, PhD și autoare a cărții *Why Diets Fail*; Silvia Delgado, nutriționist autorizat Kaiser Permanente Baldwin Park, California; Eve Schaub, autoare a cărții *Year of No Sugar*; David Zinczenko, autor al cărții *Zero Sugar Diet*

# „Sunt medic dermatolog și am fost diagnosticată cu cancer de piele”

DOI EXPERȚI ÎȚI DEZVĂLUIE CE ȘI-AR FI DORIT SĂ FI FĂCUT DIFERIT ȘI CE TREBUIE SĂ FACI TU CA SĂ RĂMÂI PROTEJATĂ.

# Nici măcar colegii mei nu au crezut că e melanom”

**ERAM ÎNSĂRCINATĂ ÎN LUNA A ȘASEA** când am descoperit un punct maroniu minuscul pe călcâiul drept. Nu mi s-a părut mare lucru, dar l-am monitorizat luni la rând ca să văd dacă intervin schimbări. Când a devenit un pic mai închis la culoare, i-am rugat pe alți dermatologi să-l verifice. Le spuneam: „Sunt nebună? Exagerez?”. Cu toții mi-au spus că n-am de ce să-mi fac griji.

Dar mă rodea. Așa că, deși mi se părea că fac mare caz din nimic, mi-am făcut eu însămi biopsia și am trimis-o la laborator. În noaptea aceea, medicul de la laborator mi-a trimis un mesaj vocal. Trebuia să aștept 3 ore pentru confirmare, timp în care mă torturam cu întrebări de genul: „Cum o să am grijă de un nou-născut dacă voi fi nevoită să fac un tratament agresiv pentru cancer?”. Deși mă așteptam la ce era mai rău, când mi s-a spus clar că am cancer de piele (malanom), am fost șocată.

Din fericire, alunița avea o dimensiune foarte mică — doar 2 milimetri — și era subțire ca diametru (cele groase au o rată de fatalitate mai mare). Am îndepărtat-o chirurgical și, oficial, eram vindecată… până am descoperit un alt melanom pe picior.

Dau vina pe saloanele de bronzat, pe care le vizitam frecvent când eram foarte tânără. Azi, există dovezi concrete că acestea îți măresc drastic riscul de cancer de piele. Dacă le frecventezi înainte de vârsta de 35 de ani, riscul crește la aproape 60% și devine și mai mare cu fiecare vizită la salon.

Pe colegii mei i-a tulburat groaznic vestea — și mai ales faptul că nu mi-au pus diagnosticul corect. Acest lucru a schimbat modul în care lucrează astăzi. Și pe mine m-a schimbat. Acum, sunt suspicioasă în privința celor mai mici detalii. Mi-am făcut 15 biopsii diferite. De asemenea, îmi ascult cu mai multă atenție pacientul atunci când îmi spune că ceva i se pare în neregulă, chiar dacă eu nu găsesc motive de îngrijorare. Majoritatea cancerelor de piele cresc și se întind încet, pe o perioadă mai lungă de timp, deci dacă le descoperi din timp nu sunt neapărat fatale.

Le spun pacienților mei să meargă la dermatolog o dată pe an, dar să-și verifice singuri alunițele în fiecare lună. Vei observa dacă una dintre ele manifestă vreo schimbare suspectă. Și nu uita să-ți asculți întotdeauna instinctul.

**ELIZABETH TANZI**
**medic dermatolog și director al Capital Laser and Skin Care, în Chevy Chase, Maryland**

## CUM SĂ-ȚI SALVEZI PROPRIA VIAȚĂ

Vigilența în privința sănătății pielii este cel mai bun aliat al tău: aproape 70% dintre femeile care au fost diagnosticate pentru prima dată cu melanom, l-au descoperit singure.

**1**

### Fă-ți un screening corporal

„Îi sfătuiesc pe toți pacienții mei care au peste 18 ani să facă acest test, pentru a-și verifica toate alunițele de pe corp”, spune Carolyn Jacob, de la Chicago Cosmetic Surgery and Dermatology. Te ajută să monitorizezi orice schimbare, iar medicul poate stabili cu mai multă acuratețe factorii de risc (cum ar fi istoricul familial) și numărul de aluniță (dacă ai peste 50 de aluniță e, riscul de melanom este crescut).

**2**

### Observă-ți corpul

„În timp ce-ți faci examinarea mamară lunară (faci asta, nu?), rezervă-ți câteva minute pentru a observa fiecare centimetru din corpul tău. Folosește o oglindă ca să-ți vezi spatele, scalpul, spatele gâtului etc. Acordă atenție și palmelor sau tălpilor — locuri-cheie pentru forme severe de melanom (deși, în general, acestea sunt frecvent întâlnite la hispanici, asiatici sau africani).

**3**

### Acordă atenție acestor semne

„Sună-ți imediat medicul dermatolog dacă observi că o aluniță are următoarele modificări: e asimetrică (jumătățile ei nu sunt identice), are o delimitare incertă (marginile par neregulate, estompate), și-a schimbat culoarea sau diametrul (cu cât e mai mare, cu atât riscul de melanom e mai crescut), a evoluat într-un mod suspicios (și-a schimbat forma, culoarea, mărimea, sângerează sau prezintă mâncărimi).

**4**

### Nu ceda ușor

„Dacă medicul tău nu numește o aluniță benignă (de exemplu, „keratoză seboreică”), atunci insistă pentru o biopsie, pentru că tu îți cunoști cel mai bine corpul. „Nu mi s-a întâmplat niciodată ca un pacient să se înșele atunci când a insistat pentru biopsie”, spune Dr. Jacob. Dacă doctorul tău pare ezitant, spune-i că ai vrea totuși să faci o biopsie”, adaugă Ellen Marmur, medic dermatolog.

# „Am venerat soarele, și asta m-a costat mult”

**MI-AM PĂZIT PIELEA CU VIGILENȚĂ** după 25 de ani, când am început Facultatea de Medicină. Dar înainte de asta „am păcătuit” în toate modurile posibile. Când eram adolescentă, foloseam doar ulei de bebeluși la plajă și făceam concurs de bronzat cu prietenele — toate voiam rapid acel bronz de zeiță. De asemenea, eram atlet de performanță și alergam ore întregi în aer liber, fără să port SPF.

Însă tot am fost șocată să aflu, în 2007, că sunt diagnosticată cu carcinom bazal celular, o leziune canceroasă aflată la suprafața pielii. Am observat un punct mic roșu pe vârful nasului — la început am crezut că e un coș — și l-am rugat pe unul dintre medicii rezidenți să-mi facă o biopsie.

Vestea bună e că un carcinom de acest fel se poate vindeca ușor prin simpla îndepărtare a leziunii. Așa că nu am avut probleme nici când mi s-a întâmplat din nou, doi ani mai târziu, de data asta sub ochi.

Dar încă nu mă puteam considera în siguranță. În același an, am găsit o chestie ce semăna cu o pată de murdărie pe genunchi. Am încercat s-o șterg, dar nu se lua. Era, de fapt, un premalanom — mult mai serios decât experiențele anterioare. Din fericire, l-am descoperit din timp, înainte să se răspândească, iar acum în locul acela n-a mai rămas decât o mică cicatrice.

Când pacienții îmi spun: „Am fost deja complet irresponsabilă în tinerețe, de ce m-aș opri acum?”, le spun că încă nu e prea târziu pentru protecție. Sistemul imunitar lucrează continuu la detectarea și distrugerea celulelor afectate de razele UV. De fiecare dată când te expui din nou, fără protecție, slăbești abilitatea corpului tău de a împiedica acele celule anormale să se transforme în cancer.

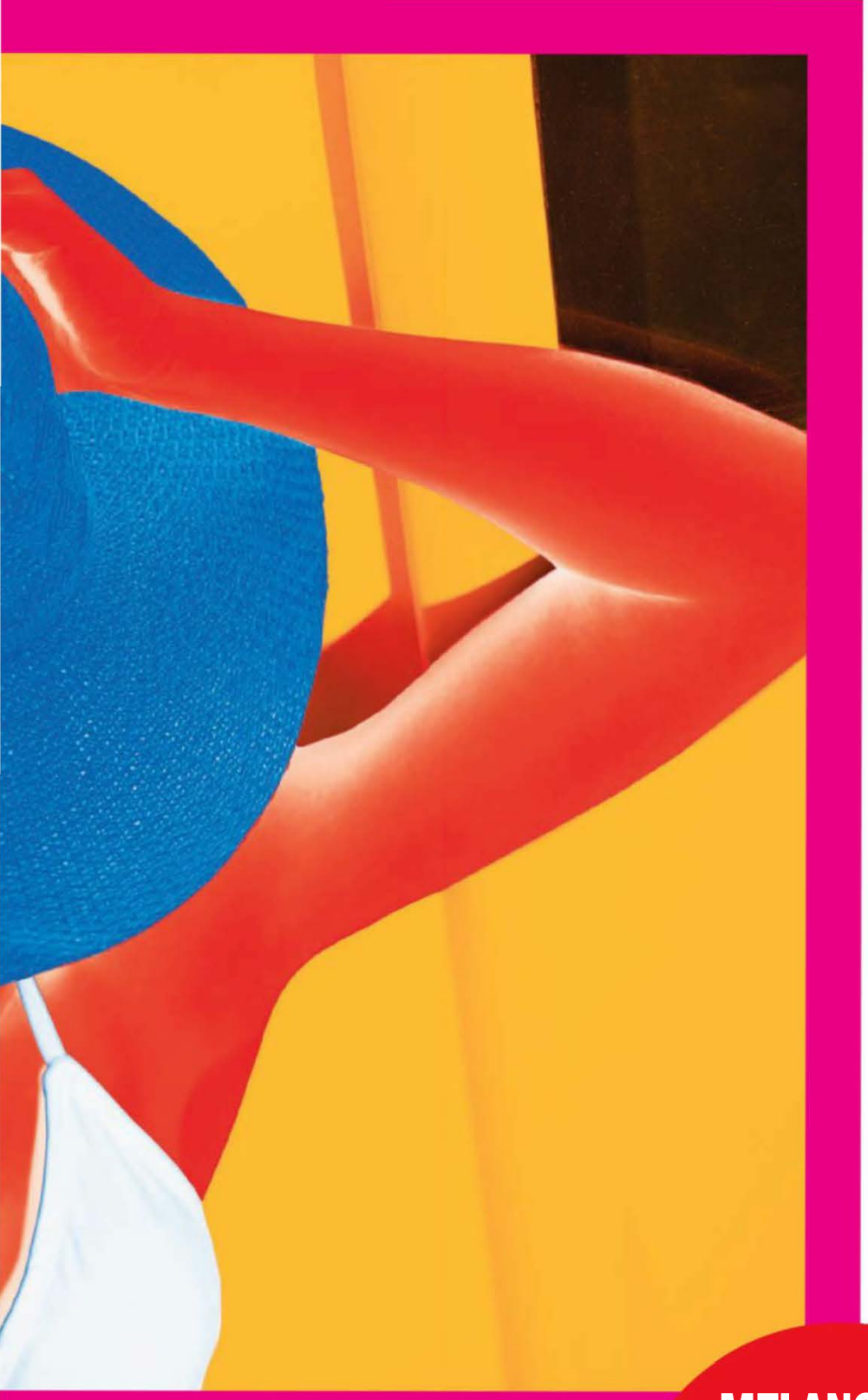
**ELLEN MARMUR**
**medic dermatolog și fondatoare a Marmur Medical, New York**

**PONT:** O pălărie mare îți poate salva viața la plajă.

Foto: Guliver/Getty Images. De Tula Karras. Adaptare: Teodora Tîrcă

## VREMEA SOLARULUI A APUS

Știința o spune clar: paturile de bronzat cauzează cancer. Organizația Mondială a Sănătății le clasifică pe aceeași linie a fatalității cu țigările și azbestul. Chiar și să mergi o singură dată la un salon de bronzat îți crește riscul de cancer de piele cu 20%, potrivit unui studiu publicat în jurnalul BMJ. De aceea, e posibil ca aceste locuri să devină ilegale în viitorul apropiat: în multe state, tinerii sub 18 ani nu au voie să folosească paturile de bronzat. Dacă ești dependentă de bronz, rămâi la cremele autobronzante. Vei arăta mai tânără și



vei trăi mai mult. Ai nevoie de mai multe motive? Vei economisi banii pe care altfel i-ai cheltui pe teste și biopsii sau, mai rău, pe tratamente pentru cancer. „Gândește-te că de fiecare dată când refuzi să intri într-un salon de bronzat poți să-ți faci cadou câteva mii de lei", spune Dr. Marmur.

## MELANOMUL

Este cel mai periculos tip de cancer de piele, cu o rată a mortalității crescută, și al doilea cel mai comun tip de cancer în rândul femeilor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani.

SURSĂ: NATIONAL CANCER INSTITUTE

## MAI BINE MAI TÂRZIU DECÂT NICIODATĂ

Ți-ai petrecut anii adolescenței dormind pe plajă fără SPF? Iartă-te și mergi mai departe. Încă mai ai timp să previi cancerul de piele... începând de acum.

1

### Poartă factor de protecție 30 cu spectru full (UVA și UVB), în fiecare zi

Treci la SPF 50 dacă te expui direct la soare. Și ține minte că a sta la umbră nu te protejează. Deoarece lumina solară se reflectă, „pielea absoarbe aproximativ 84% dintre razele solare atunci când stai la umbră", avertizează Dr. Marmur. Așa că reaplică loțiunea protectoare la fiecare 2 ore, indiferent de vreme (dacă nu reaplici, e aproape ca și când n-ai purta deloc SPF). „Caută o loțiune cu textură ușoară. Dacă e prea uleioasă, nu o vei folosi", adaugă Henry W. Lim, președinte al American Academy of Dermatology.

2

### Mănâncă pentru imunitate

O dietă în stil mediteraneean — ierburi proaspete, pește, citrice — îți poate scădea considerabil riscul de cancer de piele, dezvăluie International Journal of Epidemiology. Și chiar dacă ai avut deja melanom, alimentele bogate în vitamina B3, cum ar fi curcanul, alunele și ciupercile, ajută la prevenirea unei recidive.

3

### Creează-ți un scut de protecție

Acum există îmbrăcăminte cu filtru UV. În plus, nu uita să porți o pălărie mare pe plajă, astfel încât scalpul, nasul și urechile să fie mai protejate. „Deși părul protejează într-o anumită măsură scalpul, linia cărării rămâne vulnerabilă", spune Carolyn Jacob, medic specialist. Intră în casă între orele 10-16, când razele solare sunt deosebit de puternice.

## ORIFLAME PREZINTĂ NOUA GAMĂ OPTIMALS EVEN OUT

Noua gamă Optimals Even Out este soluția pentru combaterea și reducerea specifică și eficientă a formării petelor pigmentare, pentru un ten mai uniform, mai luminos și lipsit de imperfecțiuni.

În urma celor 50 de ani de expertiză în domeniul îngrijirii pielii, cercetătorii Oriflame au formulat gama Optimals Even Out folosind ultimele inovații din domeniul științific și combinații de ingrediente naturale din Suedia. Fiecare combinație este creată folosind plante recunoscute pentru concentrațiile bogate de antioxidanți, vitamine și uleiuri esențiale cu beneficii multiple pentru piele:

- Sânziană - vitamina C are proprietăți excelente de iluminare a pielii;
- Agrișe - acizii fructelor ajută la stimularea vitalității și luminozității;
- Ulei din semințe de merișoare - vitamina E și antioxidanții din compoziția acestuia ajută la hrănirea și la protejarea pielii.

## NU RATA „POVESTEA IUBIRII", DE RADU MIHĂILEANU

*Povestea iubirii/The History of Love*, primul lungmetraj în limba engleză al lui Radu Mihăileanu, parțial filmat în România, vine pe marile ecrane din România din 9 iunie, distribuit de Transilvania Film. Premiera oficială va avea loc pe 5 iunie, la Cluj-Napoca, la Festivalul Internațional de Film Transilvania (2-11 iunie), în prezența lui Radu Mihăileanu și a renumitului actor britanic Derek Jacobi. Din distribuție mai fac parte actrița britanică Gemma Arterton, Sophie Nélisse și renumitul actor american Elliott Gould, dar și actori români, printre care Corneliu Ulici, Mihai Călin, Miriam Rizea, Simona Maican, Claudiu Maier și Ovidiu Cuncea. *Povestea iubirii* este o coproducție Franța-Canada-Belgia-România, coproducătorul român fiind Libra Film. Filmările au avut loc la Cluj și București, la Montreal și New York.

**Sinopsis:** În New York-ul secolului 21, Leo, un bătrân imigrant polonez, trăiește rememorând marea iubire a vieții sale. În ciuda trecutului plin de amărăciune, înfruntă suișurile și coborâșurile vieții cu un neobosit umor, alături de cel mai bun amic, Bruno. La celălalt capăt al metropolei, în Brooklyn, adolescenta Alma vrea cu tot dinadinsul să-i găsească mamei ei bărbatul ideal. Mereu sigură pe ea, își dă seama cu uimire că s-a îndrăgostit de chipeșul ei coleg de clasă, Misha, descoperind dragostea pentru prima oară. Nimic nu pare să-i lege pe bătrânul Leo și pe tânăra Alma. Și cu toate acestea…

## VINO LA MELI MELO EXCLUSIVE

Meli Melo a deschis un concept store Meli Melo Exclusive, ce vine în completarea lanțului de magazine Meli Melo – Paris, ca o nouă destinație și experiență de shopping. Bijuteriile și accesoriile cu care veți fi întâmpinați reprezintă noutăți în materie de design, fiind disponibile exclusiv în locația din cadrul Băneasa Shopping Center, parter.

30% dintre produsele din acest concept store sunt disponibile exclusiv aici. Prețurile acestora pornesc de la 50 lei pentru bijuteriile din gama exclusive și ajung la 500 lei pentru un model de geantă exclusive, din piele. Piesele vestimentare și încălțămintea reprezintă în jur de 20% din totalul gamelor disponibile, în aceeași proporție din celelalte magazine Meli Melo – Paris.

## ELGYDIUM ARE GRIJĂ DE ZÂMBETUL TĂU

Elgydium Pastă de Dinți Anti-Placă oferă o îngrijire zilnică specializată, profesională. Asocierea a două ingrediente active eficiente – clorhexidină și carbonat de calciu – are rol antiseptic și protector împotriva acumulării bacteriilor, reducând indicii gingivali și ai plăcii bacteriene cu până la 50% (rezultate dovedite clinic)!

## MAGNEZIU CU VITAMINA B6 DE LA SOLGAR, ALIATUL TĂU ÎN LUPTA CU STRESUL ȘI OBOSEALA

Magneziul contribuie la reglarea simptomelor asociate stresului, conduce la producerea constantă a energiei în corp și ajută la reducerea oboselii. Vitamina B6 ajută la corectarea echilibrului electrolitic în corp, asigurând energia corespunzătoare. Suplimentul alimentar Magneziu cu vitamina B6 de la Solgar contribuie și la funcționarea adecvată a tuturor mușchilor. Un alt beneficiu al suplimentului alimentar este că ajută la reducerea simptomelor premenstruale, cum ar fi durerea de cap, de spate, crampe, devenind astfel un supliment important pentru corpul feminin.

# VARA ISPITELOR

Răcorește-te cu unul dintre aceste deserturi delicioase de vară. Yummy!

FOTOGRAFII: JEFFREY WESTBROOK

## Înghețată pop-rock

Bagă o înghețată clasică, cumpărată de la magazin (nouă ne plac cele cu aromă de struguri), în bomboane sfărâmate, după care devorează. Papilele tale gustative se vor bucura de o explozie infinită de gusturi.

**DIY:** CONGELEAZĂ ÎNGHEȚATA ÎN MULAJE TIMP DE O ORĂ, DUPĂ CARE INTRODU BEȚELE ȘI MAI DĂ TOTUL LA CONGELATOR PENTRU CEL PUȚIN ÎNCĂ PATRU ORE – SAU LASĂ-LE PESTE NOAPTE!

## Yes Way, Frosé

Cea mai ușoară rețetă din lume: Umple mulajele pentru înghețată cu vin rosé de o culoare mai închisă și dă-le la congelator, pentru o gustare dulce-acrișoară. Pentru o aromă fructată mai intensă, adaugă și afine sau zmeură.

FOTO: PR, INTAGRAM, THINKSTOCK. FOOD STYLIST: JAMIE KIMM. ICE STYLIST: BRIAN BYRNE.
De Julie Vadnal. raducere și adaptare: Roxana Dobriță

## Înghețată cu avocado, chili și lime

**Obții 5 sau 6 înghețate**

Amestecă la blender un avocado, un praf de sare, jumătate de linguriță de praf de chili, coaja și zeama de la un lime, o cană de lapte de cocos și o lingură de miere. Transferă în mulaje și dă la congelator.

Rețetă adaptată din cartea *Glow Pops*, de Liz Moody

**DIY:** NU REUȘEȘTI SĂ SCOȚI ÎNGHEȚATELE DIN MULAJE? ȚINE-LE SUB JET DE APĂ CALDĂ TIMP DE 10 SECUNDE.

## Cofeina de dimineață... înghețată!

Pregătește mai multe cești de espresso cu gheață – sau dă o fugă la magazinul preferat, pentru mai multe cafele to-go – toarnă lichidul în mulaje și dă la congelator.

## Înghețată cu piersici și iaurt

**Obții 4 sau 6 înghețate**

Amestecă la blender, timp de 30 de secunde, 150g piersici tăiate felii și o jumătate de cană de lapte. Adaugă un sfert de cană de iaurt simplu, transferă în mulaje și dă la congelator. Topește ciocolată albă și înmoaie înghețatele pentru 5 secunde, după care presară bombonele colorate.

Rețetă via Popbar

**SPARGE TIPARUL**
Pentru opere de artă la gheață, alege mulaje un pic mai fancy decât cele obișnuite.

Matriță înghețată Zoku formă rotundă, 95,75 lei (set de patru), *evomag.ro*

Matriță înghețată Tovolo Tiki, 11,95 dolari (set de trei), *amazon.com*

Matriță înghețată Sunnylife Tropical, 19 dolari, *amazon.com*

# ÎNGHEȚATĂ LA MICUL DEJUN?

Da, mai ales că un studiu recent, publicat în Body+Soul, pretinde că făcând asta vei fi mai... cu scaun la cap. Nu, nu ai citit greșit – consumul de înghețată în primele ore ale dimineții, înainte de orice altceva, a avut rezultate pe cât de promițătoare, pe atât de surprinzătoare. Yoshihiko Koga, profesor la Universitatea Kyorin din Tokyo, a condus următorul experiment: jumătate dintre participanți au consumat trei linguri de înghețată imediat după trezire, iar jumătate au avut un mic dejun normal. Imediat după, participanții au trebuit să rezolve mai multe exerciții ce le testau acuratețea mentală, în timp ce conducătorii studiului le monitorizau rezultatele. S-a dovedit că cei care consumaseră înghețată au fost mai relaxați, s-au concentrat mai bine și au procesat mai eficient informațiile. Deși sunt conștientă că sunt o grămadă de alți factori care ar fi putut influența aceste rezultate, eu țin cu înghețata. Cum altfel?!

**PREGĂTEȘTI UN ICE CREAM PARTY? ASIGURĂ-TE CĂ AI USTENSILELE ESENȚIALE!**

Boluri, Zara Home, prețuri în magazin

Cupă pentru înghețată KitchenCraft, 28 lei

Linguriță ceramică Spot, Design & After, 29 lei

## #GothGoals

Dacă te-ai săturat de deserturile-unicorn, în toate culorile curcubeului, iată un trend care-ți va satisface și partea mai întunecată a sufletului: înghețata neagră, din cărbune. E o adevărată senzație în social media și vine de la familia de cofetari din spatele Little Shop din Los Angeles. E făcută din cărbune de migdale, iar nuanța întunecată se datorează cărbunelui activat din compoziție. Iar momentan se lucrează la o variantă din trandafiri negri. Dăm o fugă până-n California?

## Care e diferența între înghețată și gelato?

Când vine vorba de cel mai delicios desert rece al verii, trebuie să știi că nu toate variațiunile sunt create la fel. Există trei mari diferențe între înghețata obișnuită, pe care o găsești mai peste tot, și gelato-ul italian autentic.

- Gelato conține o cantitate mult mai mică de unt. Dacă înghețata poate avea 14-24 procente de grăsimi din unt, gelato are doar 4-9 procente.
- Gelato e mult mai densă decât înghețata. Dacă cea din urmă poate avea până la 50% aer în compoziție, gelato are doar 20-30 de procente.
- Gelato e servită la o temperatură cu 10-15 grade mai caldă decât înghețata, aspect care îi pune și mai mult în evidență textura cremoasă și aromele îndrăznețe, pentru că se topesc mai repede în gură.

## PROBLEME, DILEME

Vara aceasta este posibil ca prețurile la înghețată să crească simțitor. De ce? Ciclonul din martie a distrus majoritatea fermelor din Madagascar, iar acestea produc mai bine de 80% din păstăile de vanilie necesare. E o problemă cu atât mai mare cu cât recoltele de vanilie au nevoie de 3-4 ani pentru a ajunge la maturare – ceea ce înseamnă că nu există o soluție rapidă pentru a readuce stocurile la nivelul ideal. Ouch!

# NE VEDEM LA TIFF...

... să vedem filme românești! Zilele Filmului Românesc (8-10 iunie) din cadrul celei de-a 16-a ediții a Festivalului Internațional de Film Transilvania (2-11 iunie), includ, în acest an, 27 de titluri — 13 lungmetraje și 14 scurtmetraje. Dacă nu ai timp de toate, mergi măcar la cele cinci care vor putea fi văzute în premieră mondială!

## BREAKING NEWS

Cu Andi Vasluianu în rolul principal, filmul spune povestea unui reporter care, după moartea tragică a operatorului său, se decide să facă un reportaj in memoriam despre viața acestuia. Cu trei zile înainte de Crăciun, acesta pune laolaltă puzzle-ul existenței colegului, totul văzut prin ochii fiicei sale aflate la vârsta adolescenței. În încercarea de a compensa moartea prietenului său, acesta sfârșește prin a-i lua, pe nesimțite, locul.

## OUĂLE LUI TARZAN

Cel mai recent proiect documentar al lui Alexandru Solomon pornește pe urma unei legendare inițiative a lui Stalin: crearea unui hibrid om-maimuță — muncitorul ideal — într-un institut medical construit în anii '20 în Suhum, capitala Abhaziei, o mică republică nerecunoscută oficial de pe malul oriental al Mării Negre. Regizorul realizează o interesantă combinație de SF și documentar, care cu siguranță te va ține lipită de scaun.

## VÂNĂTOARE

Nu e chiar o premieră absolută. Filmul - prezentat în cadrul Festivalului de la San Sebastian în secțiunea „Noi regizori" - prezintă o zi din viața a trei prostituate (jucate exemplar de Corina Moise, Iulia Lumânare și Iulia Ciochină). Pentru că regizoarea a luat parte timp de două luni la acțiunile organizației Carusel de ajutorare a femeilor care se prostituează, filmul capătă valențe de documentar, mai ales că dramaturgia folosită nu este una clasică, ci are o abordare de tip ciné-verité.

## PROCESUL

Ileana Bîrsan și Claudiu Mitcu au făcut un documentar despre Mihai Moldoveanu, fost ofițer al Armatei, condamnat de două ori pentru uciderea unui taximetrist din Oradea în 1995 și care a încercat în nenumărate rânduri să-și demonstreze nevinovăția. În iunie 2012, Curtea Europeană a Drepturilor Omului i-a dat dreptate, iar documentarul îl urmărește după eliberarea provizorie.

## ANIVERSAREA

Este cel de-al șaptelea lungmetraj al regizorului Dan Chișu — și ultimul rol pe marele ecran al lui Mircea Albulescu — deci nu prea ai voie să-l ratezi. E o dramă de familie despre regrete și diferențele între generații. Radu Maligan împlinește 94 de ani și familia și foștii colegi îi pregătesc o petrecere. Situația se complică atunci când adunarea se împarte în două tabere înverșunate: jumătate încearcă să-l convingă pe Radu să-și mărturisească păcatele unui preot, în timp ce restul argumentează filosofic că nu poți forța pe cineva să acționeze împotriva voinței sale.

FOTO: PR, JOJO WHILDEN/NETFLIX, STUDIO D. (2).
Text: Roxana Dobrilă

# LA REVEDERE, VIAȚĂ SOCIALĂ!

**Noi ne-am făcut loc în program pentru serialele care revin pe micul ecran și care, evident, ne vor face una cu canapeaua.**

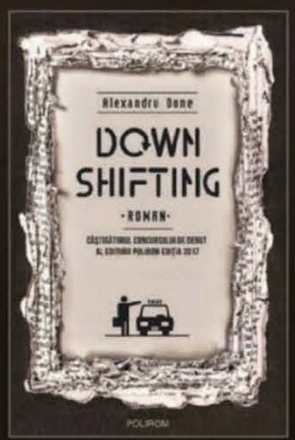
***MASTER OF NONE.*** Creat de Aziz Ansari și Alan Yang pentru Netflix, serialul ăsta e pentru oricine, de la gurmanzii pasionați, la dependenții de călătorii, la iubitorii comediilor de nișă, la copiii de imigranți care caută să se regăsească și să se integreze. *Master of None* e o scrisoare de dragoste inspirată de Woody Allen, pentru genul de oameni pe care Woody Allen nu i-ar pune niciodată în filmele sale. Iar acum revine cu sezonul doi, care ni-l arată pe Dev, recent despărțit, călătorind în Italia pentru a învăța să facă paste, adevărata sa iubire.

***ORANGE IS THE NEW BLACK.*** Sezonul cinci promite să apese serios pedala accelerației. Cele 13 episoade prezintă întâmplări care se petrec în doar trei zile, deci îți poți imagina ce tensiune e acolo. Știu că abia aștepți data de 5 iunie, când se lansează, mai ales că finalul sezonului 4 te-a lăsat cu foarte multe întrebări: E penitenciarul Litchfield în buza unei revolte violente? Vine în sfârșit momentul când tiranii ăia de gardieni primesc ce merită? Câte personaje o să mai moară? Răbdare, prieteni, răbdare.

***YOUNGER.*** Sezonul trei s-a terminat într-o notă destul de dramatică: Liza, mama de 41 de ani care a pretins că are 26 pentru a primi un job în presă, îi spune lui Kelsey, prietena ei cea mai bună de la muncă, adevărul despre vârsta ei. Ce-o să urmeze, deci, în sezonul patru? Probabil și mai multe intrigi și încurcături, pentru că deja a fost făcut oficial faptul că serialul va avea și al cincilea sezon. Oh, the drama!

## Obsesia continuă

**NOUL *TWIN PEAKS* (CU PREMIERA ÎN EXCLUSIVITATE LA HBO ȘI PE HBO GO PE 22 MAI), E LA FEL DE IREZISTIBIL CA PLĂCINTA CU CIREȘE CARE A DEVENIT FAIMOASĂ ODATĂ CU SERIALUL ORIGINAL. SĂ SPERĂM CĂ TRECEREA TIMPULUI A „ÎNVECHIT" POVESTEA ÎN CEL MAI BUN SENS AL CUVÂNTULUI, CA PE UN VIN BUN.**




DOWNSHIFTING

de ALEXANDRU DONE

Roman câștigător al Concursului de Debut al Editurii Polirom, ediția 2017

DIN LUNA MAI ÎN LIBRĂRII

POLIROM

# CĂRȚI PENTRU COPII MARI

Unele povești devin mai bune și mai impresionante cu trecerea timpului. Pentru că în iunie Ziua Copilului îți amintește de vremurile fără griji ale copilăriei, ți-am pregătit o listă cu cele mai populare cărți pentru copii, pe care merită să le răsfoiești și la vârsta adultă.

***Pânza Charlottei,* de E.B. White**

Această pildă despre iubire și pierdere o să-ți smulgă și acum inima din piept. De fapt, mai ales acum, când ești mare și probabil ai trecut deja prin câteva experiențe de viață care te-au dat peste cap emoțional, dar te-au și întărit. E cea mai cunoscută fabulă de dimensiuni romanești a literaturii pentru copii din toate timpurile, iar păienjenița Charlotte și porcușorul Wilbur rămân la fel de carismatici și sub privirile poate un pic mai puțin inocente ale unui adult.

***Harriet spionează,* de Louise Fitzhugh**

Pun pariu că, atunci când ai răsfoit-o în copilărie ai ratat o grămadă de detalii „esențiale" din celebra carte publicată acum mai bine de jumătate de deceniu. Referințe la marijuana? Nonconformism de gen? Părinți disfuncționali? Sunt toate acolo. Plus că modul inedit în care autoarea a folosit mijloacele realismului într-o carte destinată copiilor, pe lângă controversele pe care le-a stârnit, face romanul mai mult decât savuros și la vârsta maturității.

***De veghe în lanul de secară,* de J.D. Salinger**

Recunoaște: anxietatea ta adolescentină te-a făcut să te identifici „perfect" cu rebelul Holden Caulfield. Acum, la maturitate, tristețile și izolarea lui capătă un alt soi de gravitate - și ți-ai dezvoltat în sfârșit scuturi de apărare solide împotriva tonului său constant condescendent. În plus, viața lui amoroasă face ca Tinder-ul să pară brusc profund civilizat.

***O buclă în timp,* de Madeline L'Engle**

Bizarul și seducătorul roman științifico-fantastic al lui Madeline L'Engle devine, odată cu vârsta, din ce în ce mai bun. (Inserează aici gluma cu găina bătrână și supa.) Și deși mi-ar plăcea să cred că Tesseract are mai mult sens atunci când ești mare, realitatea e că pur și simplu nici nu mai contează – e o călătorie prin spațiu și timp pe care merită să o faci oricâți ani ai avea la activ. Lasă-te ghidată – alături de frații Meg și Wallace – de simpaticele și enigmaticele doamne Cine, Ce și Care.

***Tuck pentru totdeauna,* de Natalie Babbitt**

O fetiță inocentă se îndrăgostește de un nemuritor misterios. Sună familiar? Natalie Babbitt a explorat complexitățile care răsar din miracolul și povara nemuririi cu mult înainte de Twilight - și a făcut-o mult mai bine. Și o să-ți cam sfărâme în bucățele mici, mici inima ta de muritoare (încă) impresionabilă.

***Iepurele de catifea,* de Margery Williams**

Această carte, publicată pentru prima dată în 1922, este un soi de mini masterclass pentru răbdare și are una dintre cele mai frumoase premise: dragostea este cea care te poate face adevărat: „Adevărat nu înseamnă felul în care ești construit cu ... e un lucru care ți se întâmplă. Când un copil ține la tine vreme-ndelungată, nu doar ca să se joace cu tine, ci fiindcă te iubește cu adevărat, atunci devii și tu adevărat. Nu se-ntâmplă dintr-o dată, devii treptat. Și durează mult. În general, când ajungi adevărat ești ponosit. Dar lucrurile astea n-au nicio importanță, fiindcă odată ce ești adevărat, nu mai poți să fii urât decât pentru cei care nu-nțeleg."

FOTO: PR.
Text: Roxana Dobriță

# CÂT DE *ÎNCREZĂTOARE* EȘTI?

**1. Prietena ta te anunță că nu mai poate veni la cursul de box. Tu:**

☐ **a.** Dai țeapă în loc să te duci singură, iar săptămâna viitoare, când dai nas în nas cu instructorul, te prefaci că șchiopătezi.

☐ **b.** Te urnești cu greu, dar te duci. Alegi sacul din colț, unde poți să dai pumni în semiprivat.

☐ **c.** Te duci cu mănușile atârnate de gât, stil Rocky, și cum ajungi provoci pe cineva la o competiție.

**2. În timpul unei ședințe la birou, tu ești cea:**

☐ **a.** Care se ascunde după fântâna de apă. Dacă stai complet nemișcată, nimeni nu o să te observe.

☐ **b.** Care dă din mână în mână o petiție pentru cumpărarea unui aparat de matcha.

☐ **c.** Așezată în capul mesei, gata să răspundă la toate întrebările.

**3. Te lași fotografiată atunci când:**

☐ **a.** Poți controla lumina, filtrul și aplicația Facetune... Altfel nicio șansă.

☐ **b.** Prietena ta se bucură că are o zi fără niciun coș pe față și vrea o colegă de poză. Cum s-o refuzi?

☐ **c.** Vezi lentila aparatului îndreptându-se în direcția ta. E o lume a imaginilor, de ce să nu te lași dusă de val?

**4. Ești în mașină, în drum către mare, iar telefonul tipei care punea muzică moare, așa că tu:**

☐ **a.** Pretinzi că nici tu nu prea mai ai baterie, ca să nu afle toată lumea că ai toate piesele Nickleback în memorie.

☐ **b.** Îți oferi contul de Spotify și le povestești că fratele tău a fost cel care ți-a trimis toate piesele astea cool.

☐ **c.** Apuci firul, apeși Shuffle și amenințăși să tai aerul condiționat dacă îndrăznește cineva să sară peste vreo melodie.

**5. Un fost coleg se comportă ca un bigot pe Facebook. Comentezi?**

☐ **a.** Mnu, nu vrei scandal. Mai bine îi dai unfollow.

☐ **b.** De data asta, da. A avut mereu prejudecăți și așteptai oportunitatea de a-i arăta că greșește.

☐ **c.** Normal că da, îi spui vreo două și-i atragi atenția că e momentul să deschidă ochii și să vadă că e pur și simplu o persoană oribilă.

**MAJORITATEA A:**

## PERICULOS DE PUȚIN

Nu toată lumea e încrezătoare în mod natural și e ok. Faptul că ești dispusă să mergi pe mâna grupului te face un bun partener în orice echipă. Dar doar pentru că toți merg în aceeași direcție nu înseamnă că nu poți alege un alt drum. Încearcă mai multe din lucrurile care-ți provoacă nesiguranță și s-ar putea să descoperi că ai mai multă încredere decât îți imaginai.

**MAJORITATEA B:**

## POTRIVIT DE STĂPÂNĂ PE TINE

Ești extrem de încrezătoare, dar rareori folosești chestia asta pentru beneficiul propriu. Preferi să o faci pentru prietenii tăi. Bravo că ai ales partea pozitivă, dar s-ar putea să fii catalogată drept martiră dacă continui să te vinzi pe bani puțini. Data viitoare când ai lumina reflectoarelor asupra ta, împrumută un pic de strălucire și pentru tine.

**MAJORITATEA C:**

## PESTE LIMITELE ACCEPTATE

Bravo ție, ești în mod clar cel mai mare fan al tău! Dar ai grijă ca această atitudine de pot face orice să nu se transforme în ceva urât. E minunat să te vezi într-o lumină foarte bună, atâta timp cât îți accepți și greșelile. Fii și vulnerabilă uneori și o să fii cu atât mai respectată atunci când chiar ești pe primul loc.

FOTO: NICK ONKEN.
Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

# HOROSC

**VESTI COSMICE PENTRU ORICINE**

**După câteva luni cu turbulențe, lucrurile încep să se aranjeze. Nu te teme să aspiri la mai mult în preajma Lunii Pline de pe 9 și focusează-te pe încheierea unor capitole când Soarele i se opune pragmaticului Saturn pe data de 15. Soarele și Mercur se mută în Rac pe 21, favorizând relația cu familia.**

## RAC

06.21–07.22

Strălucești ca soarele de vară! Activul Marte te ghidează către o perioadă de succes pe data de 4. Această atmosferă victorioasă durează până pe 20 iulie și apare numai o dată la 2 ani! Bucură-te și mai mult de viață odată ce Soarele intră în semnul tău, pe data de 21.
**AI NEVOIE:** Să te încurajezi singură.
**BĂRBATUL RAC:** Cariera lui este în plină ascensiune, dar tot tânjește după încurajările tale. Ascultă-l cu atenție și îl vei cuceri negreșit!

## LEU

07.23–08.22

Toată lumea vrea să-și dea cu părerea într-o chestiune de care depinde viitorul tău, dar nu-i lăsa să-ți anuleze instinctul, pentru că el îți spune ce e bine. Răspunsurile vor veni pe data de 1 — Venus și Saturn se aliniază spre beneficiul tău. Doar ferește-te de epuizare! Programează-ți niște sesiuni relaxante de yoga sau meditație.
**AI NEVOIE:** Să crezi în tine.
**BĂRBATUL LEU:** Poate că nu știe asta încă, dar tipul ăsta are nevoie urgentă de o baie spumantă alături de tine sau de o noapte pasională de iubire.

## FECIOARĂ

08.23–09.22

Ești un superstar, așa că nu fi modestă! Activează-ți atitudinea încrezătoare la serviciu, iar superiorul tău îți va observa eforturile în jurul datei de 1. Nu fi surprinsă dacă un fost reapare în peisaj în jurul datei de 16, dar gândește-te de două ori înainte să te implici din nou: chiar vrei să repeți povestea asta?
**AI NEVOIE:** Să-ți cunoști potențialul.
**BĂRBATUL FECIOARĂ:** Sărbătorește o victorie la serviciu, dar nimic nu i-ar plăcea mai mult decât să sărbătorească alături de tine.

## BALANȚĂ

09.23–10.22

Bun venit în noua ta viață! Te vei simți încrezătoare în privința unor decizii amoroase după data de 3. Pe 23, Luna Nouă din Rac îți va aduce o schimbare majoră în carieră. Dacă primești o ofertă de job, ar trebui să o accepți! Apoi, răsfață-te: e luna perfectă pentru a plănui o escapadă împreună cu prietenele.
**AI NEVOIE:** Să tinteșți cât mai sus.
**BĂRBATUL BALANȚĂ:** L-a lovit microbul aventurii, așa că pregătește-te să auzi câteva idei năstrușnice de la el: în dormitor, dar și în afara lui.

## SCORPION

10.23–11.21

Mulțumește-i lui Venus, planeta iubirii, care alunecă în Taur, semnul tău opus, pe data de 6. Te va ajuta să rezolvi orice neînțelegere, în orice relație. Activează-ți simțul pasiunii — un tip pe care-l cunoști îți va transmite semnale sexuale. La serviciu, așteaptă până la sfârșitul lunii pentru a lua decizii importante.
**AI NEVOIE:** Să-ți creezi o strategie.
**BĂRBATUL SCORPION:** Nu se poate sătura de tine (între așternuturi) acum. Nu te gândi la prea multe lucruri deodată, ci bucură-te de moment!

## SĂGETĂTOR

11.22–12.21

Aceasta e cea mai bună lună pentru iubire! Dacă ești single, s-ar putea să cunoști bărbatul pe care-l așteptai în viața ta, mai ales pe 9, când Luna Plină îți creează toate condițiile. La muncă, ai încredere în instinctul tău și îmbrățișează schimbarea când Soarele i se opune lui Saturn, pe data de 15. **AI NEVOIE:** Să fii sinceră cu tine în privința propriilor dorințe. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Lucrurile sunt pe cale să devină foarte romantice. Deci aprinde lumânările, apoi aprinde-l pe el...

## CAPRICORN

12.22–01.21

Toate lucrurile bune ajung la un sfârșit, crezi tu. Greșit! Aceasta e o lună de 24 de carate pentru tine, așa că nu te teme de acele întâlniri stresante — vei face față cu brio! Nu uita să socializezi, așa îți vei extinde „rețeaua". Pentru un extra boost de încredere, fă ordine în dulap și redescoperă piesele care te fac să te simți sexy.
**AI NEVOIE:** Să te relaxezi cu prietenii după serviciu.
**BĂRBATUL CAPRICORN:** Se simte îndrăznește și are chef să experimenteze — e vremea să-l provoci să-și depășească limitele erotice.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES. DE AURORA TOWER.
Traducere și adaptare: Teodora Tirdă

# COP

## VĂRSĂTOR

01.22–02.18

Pregătește-te de petrecere! Aceasta e luna perfectă pentru distracție fără limite și pentru aruncat cu capul înainte, către o nouă obsesie. Sună-ți prietenele — vechi sau noi — și începeți o petrecere pe data de 20. S-ar putea ca asta să fie cea mai frumoasă zi din an pentru tine.
**AI NEVOIE:** Să păsești cu încredere.
**BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** E într-o dispoziție romantică zilele astea. Petreceți dimineți romantice împreună, lenevind mai mult în pat.

## PEȘTI

02.19–03.20

E foarte important să ai grijă de tine în acest moment, așa că răsfață-te cu o mască de față, ore de fitness sau o minirenovare a casei. Ascultă-ți latura senzuală pe 26, când Neptun face un unghi favorabil cu Marte, pentru a-ți scoate în cale iubirea adevărată.
**AI NEVOIE:** Să acorzi atenție priorităților.
**BĂRBATUL PEȘTI:** E cam iritat acum, deci dă-i spațiu ca să-și rezolve probleme. Se va simți mai bine spre sfârșitul lunii, dar are nevoie să-și confrunte singur propriii demoni.

## BERBEC

03.21–04.20

Te gândeai că poate ar fi cazul să pui punct unei relații? Vei avea în sfârșit parte de ceva claritate când Venus și Uranus se unesc, pe data de 3. Mișcă-te rapid, totuși. O altă poveste de dragoste ar putea înflori când te aștepți mai puțin. Ești puțin copleșită de schimbări, dar ai grijă să-i acorzi atenție și familiei pe 21. **AI NEVOIE:** Să gândești un pic mai mult înainte de a vorbi. **BĂRBATUL BERBEC:** Propune-i seri liniștite cu popcorn și filme — și el are nevoie de relaxare.

## TAUR

04.21–05.21

Deși ai fost nehotărâtă în ultima vreme, pe data de 6 te vei simți pregătită să iei o decizie crucială în privința unui lucru important pentru tine, mulțumită lui Venus, care iese la lumină. Spre sfârșitul lunii răsfață-te — în special pe 24, o zi magică pentru iubire. **AI NEVOIE:** Să te concentrezi mai mult pe lucrurile importante.
**BĂRBATUL TAUR:** Are nevoie să petreacă ceva timp de unul singur. Când va fi din nou pregătit de joacă, propune-i o activitate energică: o plimbare cu bicicleta sau o excursie la munte.

Amy Schumer, 1 iunie 1981

## BĂRBATUL GEMENI

**CHRIS EVANS, 13 IUNIE 1981**

**IUBEȘTE:** **Femeile inteligente și încrezătoare, care au pasiuni similare.**

**URĂȘTE:** **Încăpățânarea și certurile, care îl fac să se simtă blocat.**

**ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI:** **O plimbare de mână prin vechiul lui cartier, care îi trezește amintiri dragi.**

**CUM ÎL CUCEREȘTI:** **Împărtășindu-i entuziasmul.**

## GEMENI

04.21–05.21

**PUNCTE FORTE:** Ai darul comunicării! Amuzantă și inteligentă, știi întotdeauna ce să spui ca să-ți faci rapid prieteni, oriunde și oricând.

**PUNCTE SLABE:** Tinzi să te miști rapid, ceea ce îi face pe cei din jurul tău să se simtă copleșiți sau împinși de la spate.

**STILUL PREFERAT:** Îți plac ținutele funky, care scot la iveală optimismul și originalitatea ta.

**ACTIVITATEA PREFERATĂ:** O vacanță spontană, care îți dă ocazia să înveți lucruri noi despre cultura locală.

**STIL DE SEDUCȚIE:** Flirtezi continuu și știi cum să obții ceea ce vrei. Farmecul și inteligența ta îi țin pe pretendenți în suspans, tânjind să afle mai multe despre ce se ascunde în spatele acelui zâmbet.

**LUNA ACEASTA:** Pregătește-te pentru 30 de zile de putere. Luna Plină în Săgetător de pe data de 9 va aduce o escapadă sexuală memorabilă. Bucură-te de admiratori, dar fii selectivă. Spre sfârșitul lunii, ai parte de un moment-cheie la muncă: o promovare, o mărire sau un bonus semnificativ îți va apărea în cale după 28, când șeful tău realizează că ar fi pierdut fără abilitățile tale.

**PE PARCURSUL ANULUI:** Te așteaptă multe vești bune. Ai muncit din greu, iar acum e timpul să iei o pauză și să-i cedezi acelei tentații de a vedea lumea. Acesta este și anul potrivit pentru a descoperi mentori ce vor avea o contribuție semnificativă la succesul tău, iar începând din iulie vei continua să strălucești profesional. Din octombrie, vei fi aplaudată public pentru eforturile tale, așa că nu te feri de lumina reflectoarelor. Bucură-te de momente pasionale tot anul, apoi, în primăvară, pregătește-te să te îndrăgostești.

**ACUM AI NEVOIE:** Să te aștepți la lucruri bune și să te înconjori de oameni pozitivi!

## CELE MAI HOT ALEGERI AMOROASE

**SĂGETĂTOR**
Amândoi sunteți exploratori înnăscuți, așa că veți fi partenerii de călătorie ideali. Vă veți simți binecuvântați să vă bucurați unul de altul în timp ce descoperiți lumea.

**BERBEC**
Entuziasmul său îți activează instant energia, iar el îți adoră latura nebunatică. Împreună învățați lucruri noi și vă testați limitele.

# TE MAI POȚI RIDICA DE PE FUNDUL PRĂPASTIEI?

Colaboratoarea noastră, **Cat Marnell**, crede că da — ba chiar a scris și un bestseller despre cum poți primi o a doua șansă la succes abia după ce devii transparentă în privința minusurilor tale.

**AVEAM 27 DE ANI CÂND AM RENUNȚAT LA VIAȚĂ PENTRU PRIMA DATĂ.** „Demisionez", am mormăit către șeful meu de la revista de modă la care lucram ca editor de frumusețe. Am vorbit de la biroul meu. Eram scufundată în scaun — prea obosită ca să stau în picioare și să vorbesc cum se cuvine cu superiorul meu, cu care lucrasem trei ani și jumătate.

Cum am ajuns în punctul acela? Ei, bine… Luam stimulente cu rețetă pentru sistemul nervos, în fiecare zi, de la vârsta de 15 ani. Așa că, mulți ani mai târziu, m-am trezit complet dependentă. Luam pastile ca să mă dau jos din pat cu mai multă ușurință dimineața, să-mi reduc apetitul ca să rămân slabă, să pot scrie mai bine șapourile articolelor despre cosmeticele din revistă. Luam amfetamine ca să rezist mai mult la sală — îmi plăcea senzația pe care mi-o dădeau atunci când le combinam cu adrenalina pe care ți-o dă sportul — și chiar ca să socializez mai eficient. Luam pastile pentru orice!

Dar tot ceea ce urcă foarte sus, într-o zi va trebui să și coboare. Iar această coborâre poate fi, de fapt, o cădere liberă. Ascundeam haosul din viața mea, pentru că toate femeile din jurul meu păreau să aibă vieți perfecte. Până la urmă, camuflarea adevărului a devenit prea obositoare. Când am ajuns la apogeul acelei oboseli, am renunțat la jobul visurilor mele, fără ca măcar să mă ridic de la birou. Apoi am mers acasă și am stat în pat cu lunile. După o tentativă de suicid, avize de evacuare lăsate la ușa apartamentului și multe, multe altele, mi-am zis că nu o să-mi mai arăt fața niciodată.

Dar lucrurile n-au rămas așa. Aproximativ un an mai târziu, mi-am adunat puterile ca să iau un job ca beauty director în cadrul website-ului (acum defunct) xoJane.com și m-am pus din nou pe picioare. Pentru prima dată, nu-mi mai păsa de nimic: îmi pierdusem cariera visurilor la reviste și știam că nu mă vor primi niciodată înapoi. Așa că mi-am „fluturat" dependența pe internet. Ba chiar am zis că drogurile sunt un hobby pentru mine. Mhm.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama că acesta a fost un mecanism de apărare. Stima mea de sine scăzuse atât de mult, încât voiam să mă comport la un rebel cool la noul loc de muncă.

Și a funcționat în moduri pe care nu le prevăzusem: am primit oferta de a scrie o carte, pentru că declarațiile mele făcuseră valuri în social media. Cartea mea autobiografică, *How to Murder Your Life*, a ieșit la lumină aproape patru ani mai târziu — anul acesta, pe 31 ianuarie.

Mă simt mândră să fiu dependentă de stimulente la 34 de ani? Sigur că nu. E nasol. Dar sunt mândră că azi pot fi o femeie sinceră. Vreau să-mi învinge dependența și să rămân „curată" — îmi dau seama că e ceva ce trebuie să fac, mai ales dacă vreau să duc o viață normală, adică să-mi întemeiez o familie în viitorul apropiat.

Avantajul de a scrie o autobiografie a dependenței e că totul iese la lumină: tot ce am ascuns vreodată e acum la dispoziția oricui. Nu mă mai pot ascunde în spatele lor pe care le inventam scuze doar ca să nu mă opresc. Demonii din interiorul tău își amplifică puterea atâta vreme cât rămân ascunși — din întuneric, ei te domină. Așa că orice ai ascunde — anxietate, un iubit abuziv, o tulburare de alimentație — trebuie să știi că suferința se va diminua după ce vei vorbi deschis despre asta. Secretele își vor pierde din puterea pe care o au asupra ta. Și, împărtășind, te deschizi către responsabilizare: conștientizezi că tu ești singura responsabilă pentru acțiunile tale. E un proces înfricoșător, dar necesar.

Primele review-uri ale cărții mele au fost fix ceea ce meritam. Unele dădeau de pământ cu viața mea și alegerile pe care le-am făcut, altele îmi lăudau stilul de scris. Mă bucur să spun că a aterizat pe lista de best-sellers a New York Times. Îi ascult pe toți — critici și fani. Știu că depinde numai de mine să fac alegeri mai bune. Și cine știe ce poate realiza noua eu, mai optimistă și mai încrezătoare? Nu fac promisiuni, nici pe departe. Dar fiți pe față.

FOTO: GULLIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

## modă

**ACCESSORIZE** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BAND OF CREATORS** – Benjamin Franklin, nr. 14; **BENVENUTI** –; Băneasa Shopping City; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CRISTINA SĂVULESCU** – Madrid, nr. 4; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Băneasa Shopping City; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GERARD DAREL** – Băneasa Shoppingf City; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; **H&M** – *www.hm.com*; 031.403.02.01, Halelor, nr. 5, Unirii Shopping City, Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **LOULOU THE BRAND** – Calea Mosilor, nr. 95; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **MARKS&SPENCER** – Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOLECULE-F** – Promenada Mall; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **MURMUR** – Icoanei, nr. 75; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Hotel Mariott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Promenada Mall; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

## frumusețe

**A&D PHARMA** – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro;* **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro;* **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

## deco

**EXOTIQUE** – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

**Cum s-a schimbat rutina ta de îngrijire?**

**Adina:** Am început să-mi curăț tenul cu mai multă atenție.

**Gabriela:** Rutina mea s-a schimbat destul de mult. În fiecare seară și dimineață mă demachiez, nu mă simt bine dacă nu o fac. Și îmi dau un like de fiecare dată când mă uit în oglindă.

**Alina:** Cu siguranță. După caravana #likeyourself organizată în cadrul liceului nostru, am avut o mai mare grijă atât la demachiere, cât și la îngrijirea tenului.

**Cum ți se pare aplicația #likeyourself?**

**Adina:** Este plină de informații prețioase, care mi-au schimbat viziunea despre îngrijirea tenului.

**Gabriela:** Aplicația este super pentru că pot afla multe lucruri despre toate produsele noi.

**Alina:** Mi se pare utilă, mă ajută să aflu mai multe trucuri legate de frumusețe și îngrijire.

**Cum a fost la shopping cu bloggerița preferată și la ședința foto pentru copertă?**

**Adina:** A fost o zi foarte tare. M-am distrat de minune cu Andreea, care este o persoană extrem de amuzantă.

**Gabriela:** M-am simțit grozav. La shopping a fost uimitor, iar ședința foto a fost o experiență Wow.

**Alina:** M-am simțit minunat atât la shopping, cât și la ședința foto. Am avut parte de o experiență unică și de distracție maximă. Am reușit să-mi cumpăr tot ce mi-am dorit cu ajutorul Laurei. Mulțumesc, Laura!

**Ce mesaj le-ai transmite fetelor la care nu a ajuns caravana încă și ce mesaj ai pentru NIVEA?**

**Adina:** Fetelor le transmit să descarce și să folosească aplicația NIVEA #likeyourself și celor de la NIVEA să o țină tot așa, pentru că fac o treabă minunată.

**Gabriela:** Fetelor la care nu a ajuns caravana încă le-aș spune să aibă răbdare pentru că o să ajungă în curând și o să fie o experiență frumoasă. Mesajul meu pentru NIVEA este: sper să lanseze mult mai multe produse, pentru că toate sunt super.

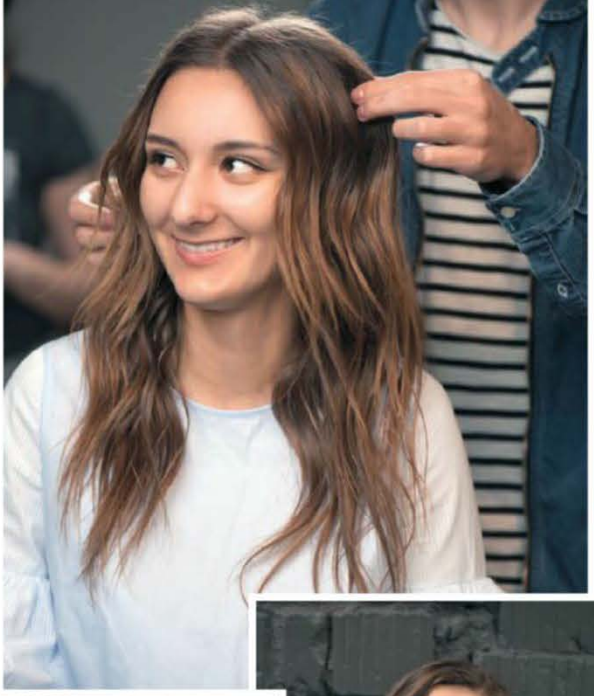
**Alina:** Sper din tot sufletul ca și la restul fetelor să ajungă caravana #likeyourself, deoarece le va fi de folos tot ce vor afla despre îngrijire.

## #LIKEYOURSELF ȘI O ZI DE SHOPPING DE VIS

În cadrul caravanei NIVEA #likeyourself se alege o serie de câte 3 câștigătoare pentru fiecare etapă. Cele 3 norocoase au parte de o zi de shopping alături de bloggerița preferată, dar și de o sesiune foto cu styling și make-up profesionale. Distracția este maximă, dovadă sunt câștigătoarele premiate până acum: și-au cumpărat haine și accesorii, au vorbit despre creme și îngrijirea tenului, au fost machiate și coafate ca niște adevărate vedete și, la final, s-au ales și cu superpoze în amintirea unei zile de neuitat.

În aplicația #likeyourself de mobil găsești concursuri, quiz-uri, tips & tricks personalizate în funcție de tipul tău de ten și multe alte surprize. Descarc-o și tu din Google Play sau AppStore.

Dacă îți sună bine ce ai citit aici, noi zicem să stai cu ochii pe www.facebook.com/NIVEARomania și pe www.NIVEA.ro ca să afli printre primele când va ajunge caravana și în liceul tău. Până atunci, nu uita să faci exercițiul NIVEA în fiecare zi: privește-te în oglindă, zâmbește și #LIKEYOURSELF!



FOTOGRAF: BOGDAN PETRICE. STYLING: AMIR DOBOS. MACHIAJ: TRAVIATA PADURARU. COAFURĂ: GEORGE COZMA. ASISTENT STYLING: IOANA GRAMA. STUDIO: MEDIAHOLIC STUDIOS.
Pe copertă, fetele poartă cămăși din poplin, Irina Schrotter; jeansi, Zara TRF (Adina și Gabriela) și Guess (Alina).

Adolescența este cea mai frumoasă perioadă în viața unei fete, poate și cea mai importantă. Frumusețea și încrederea în sine sunt definite mai mult ca oricând în adolescență, iar mesajele exterioare joacă un rol esențial, în special în era Like-urilor și a feedback-ului instantaneu.

Cum să ajungi să #likeyourself? Ai grijă de tine, alege mereu produsele care ți se potrivesc când vine vorba de ten, piele, păr și, în rest, găsește încrederea de care ai nevoie în tine însăți, pentru că ești unică. Pentru că atunci când folosești produsele potrivite, tenul tău arată minunat, atunci când ai grijă de tine, se vede. Și astfel apare primul, dar și cel mai important like, cel pe care ți-l dai tu. La aceleași concluzii au ajuns și Adina, Gabriela și Alina după ce caravana #likeyourself a ajuns și în liceul lor. Dacă înainte aveau întrebări, nu știau ce și cum să aleagă pentru a avea grijă de ele, acum lucrurile stau cu totul altfel.

**Ai aflat lucruri noi de la NIVEA? Te-au ajutat?**

**Adina:** Da, am aflat lucruri noi, iar acum știu cum să am mai multă grijă de tenul meu.

**Gabriela:** Am aflat foarte multe lucruri de la NIVEA, cum ar fi că atunci când mă demachiez, curăț toate impuritățile și sebumul de pe față, nu doar machiajul. M-au ajutat foarte mult aceste lucruri.

**Alina:** Da, am aflat cum să am grijă de tenul meu, folosind doar cremele potrivite, dar și cum se face o curățare corectă a feței. M-au ajutat enorm.

## CARAVANA #LIKEYOURSELF ÎN 184 LICEE DIN ȚARĂ

NIVEA, împreună cu trei bloggerițe de beauty (Andreea Ibacka, Laura Mușuroaea și Special Koko), și-a dorit să ajungă în lumea adolescentelor pentru a le vorbi despre cât de important este să aibă încredere în ele însele. Și așa s-a născut caravana liceelor #likeyourself, care înseamnă o oră de curs mai altfel, la care fetele au aflat ce trebuie să facă pentru a fi mulțumite de tenul lor, secretele demachierii corecte și ale folosirii unei creme, mituri legate de cele două, au testat produse NIVEA, au participat la concursuri și au primit tot felul de sfaturi. Adică la fel ca atunci când te întâlnești cu prietenele cele mai bune și vă dați una alteia sfaturi. Cool, nu?

# EXPERIENȚA NIVEA
# #LIKEYOURSELF STAR PENTRU O ZI

**Ți-ai dori să afli sfaturi personalizate de îngrijire și make-up, să petreci o zi la shopping cu bloggerița ta preferată de beauty și apoi să și apari pe coperta revistei Cosmopolitan? Nimic mai simplu. Cunoaște-le pe câștigătoarele celei de-a doua etape a concursului desfășurat în cadrul caravanei NIVEA #likeyourself. Citește rândurile următoare pentru a-ți pune la cale „planul de atac" ca să devii una dintre următoarele câștigătoare.**

**Alina, 17 ani, Liceul Teoretic „Gheorghe Șincai", Cluj-Napoca:**
Sunt o fire foarte sensibilă, mereu atentă la detalii, deschisă cu oamenii din jurul meu și ador să îi fac pe ceilalți să se simtă bine atunci când sunt în preajmă.

**Adina, 18 ani, Colegiul Național „Ion Neculce", București:**
Consider că am o personalitate debordantă, vorbesc mult și cel mai important lucru cred că este faptul că ador să râd și să mă distrez.

**Gabriela , 14 ani, Colegiul Național de Arte „Regina Maria", Constanța:**
Sunt o fire veselă, carismatică și perseverentă. Sunt adepta machiajului natural și îmi place mult să merg la shopping.

NIVEA

# #likeyourself

Tips & tricks **de îngrijire și make-up**

**Testare** & demo produs

Cadouri **surpriză**

Ți-am pregătit o „oră de curs" la care ai voie să folosești telefonul mobil, așa că nu-l uita ☺

# COSMOPOLITAN

Ele sunt **VEDETELE NIVEA!**

**Descoperă-ți frumusețea cu**

## NIVEA #LIKEYOURSELF

*CEA MAI TARE EXPERIENȚĂ DE BEAUTY!*

***Cititoarele noastre***

**ADINA, GABRIELA & ALINA**

**AU DEVENIT STARURI PENTRU O ZI!**